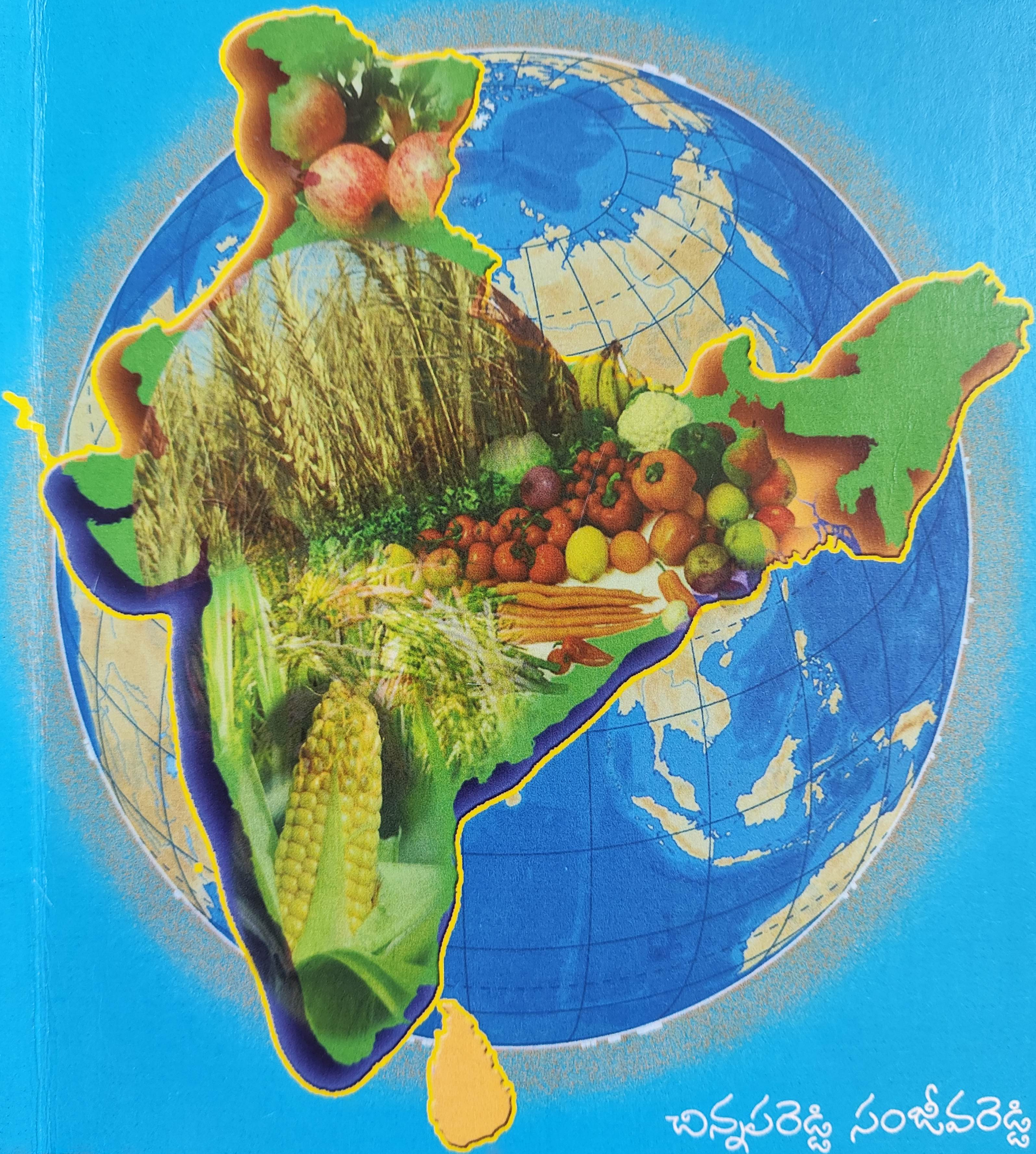
భారతీయుడా మేలుకో !
విషవలయం నుండి దేశాన్ని కాపాడుకో !!



చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి

విషవలయంలో భారతీయులు

విషవలయంలో భారతీయులు



చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి

ఏ పాదసీమ కాశి ప్రయాగాది పవిత్ర భూముల కన్న విమలతరమూ
ఏ పాదపూజ రమాపతి చరణాబ్ది పూజలకన్నను పుణ్యతరమూ
ఏ పాద తీర్థము పాప సంతాపాగ్ని ఆర్పగా గాలిన అమృత జలమూ
ఏ పాదస్మరణ నాగేంద్రశయను ద్యానమ్ముకన్నను మహనందతరమూ
అట్టి పితరుల పదసేవ ఆత్మమరచి ఇహపరమ్ముల కెడమై
తపించు వారి కావగలవారు లేరు, లేరు ఈ జగాన లేరు
నన్ను మన్నించి బ్రోవుమో అమ్మా-నాన్న, అమ్మ-నాన్న, అమ్మ-నాన్న

"నాకు జన్మయిచ్చి, పెంచి పెద్దచేసి, తీర్చిదిద్దిన తల్లిదండ్రులు

కీ॥శే॥ చిన్నపరెడ్డి అచ్చమ్మ, చిన్నపరెడ్డి గోవిందరెడ్డి గారి

పాదపద్మములకు ప్రణామములతో..."

సి.సంజీవరెడ్డి - రైతుబిడ్డ

ప్రతులు : 1000

వెల : 30/- రూ॥ గోమాత సేవ కొరకు

ముద్రణ : ప్రథమ ముద్రణ - శ్రీ హనుమజ్జయంతి
జయనామ సంవత్సరము - మే - 23, 2014.

డి.టి.పి. : టి.తన్వీర్, అనంతపురము.

ప్రచురణ : లక్ష్మీ గ్రాఫిక్స్, అనంతపురము. ఫోన్ : 08554-249605.
www.lakshmigroups.net

ప్రతులకు :

1. **సంజీవరెడ్డి,**
12-2-495, అశోక్‌నగర్,
అనంతపురము - 515001.
సెల్ : 9441144274.

2. సాహిత్యానికేతన్,
3-4-852, బర్కతపూరా,
హైదరాబాద్.
ఫోన్ : 040-27563236.

3. మంచికట్ల సంతోష్ కుమార్
ఆయుర్వేద వైద్యశాల,
రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ రోడ్డు,
శ్వేత హోటల్ ఎదురుగా,
ఖరీంనగర్.
సెల్ : 9177364620

4. చికోటి క్రిష్ణమూర్తి
4-1-74, మెయిన్ రోడ్డు,
సిరిసిల్లా - 505301,
ఖరీంనగర్ జిల్లా.
సెల్ : 9441376170.

5. జి. గోవర్దన రెడ్డి,
ప్లాట్ నెం:1, 13-30/53,
సాయి భగవాన్‌కాలనీ,
పటాన్‌చెరువు (మం), మెదక్.
సెల్ : 9948352013.

6. వై.ప్రభాకర,
6-2-1204, ప్లాట్ నెం : 42,
న్యూ వెంకటేశ్వర కాలనీ,
నల్గొండ - 508001,
సెల్ : 9885694962

7. యు. రాజశేఖర గౌడు,
ఆదిత్య బుక్ సెంటర్,
కొత్త బస్టాండు ఎదురుగా,
మహబూబ్ నగర్,
సెల్ : 7842220080.

8. అయ్యప్ప ఆయుర్వేద ఏజెన్సి,
5-10-69, క్రిష్ణాపురం,
హన్మకొండ - వరంగల్ జిల్లా.
సెల్ : 8179418555.

9. శ్రీ రఘువీర్,
పతంజలి ఆయుర్వేద కేంద్రం,
బాన్సువాడ - 503187,
నిజమాబాద్.
సెల్ : 9494026684.

10. యం.సుబ్బరాయుడు,
ఆంధ్రాబ్యాంక్ స్టాఫ్ కాలనీ,
ధవళేశ్వరము -533125,
రాజమండ్రి.
సెల్ : 7386135082.

11. యన్. శ్రీనివాసరావు,
ఇ.నెం. 10-247 ఎ 1/9,
టీచర్స్‌కాలనీ, గుడివాడ,
కృష్ణాజిల్లా.
సెల్ : 9866912733.

12. సుభాష్,
పతంజలి ఆయుర్వేద కేంద్రం,
ఆదిత్య కాలేజి వీధి,
నెల్లూరు,
సెల్ : 9963950505.

13. యం.రామక్రిష్ణ రాజు,
పతంజలి చికిత్సాలయం,
7-1-46 ఎ, ఆర్.యన్.
మూడవీధి, తిరుపతి - 517501.
సెల్ : 9490017067.

14. జె.నరేంద్ర,
ఇ.నెం. 3-365-బి,
ఖైరేమల్‌వీది,
నంధ్యాల -518501,
సెల్ : 9533325235.

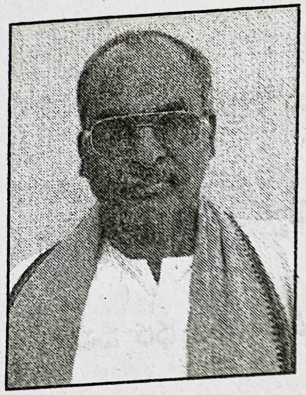
విషయసూచిక

నీవు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటే, నీ చుట్టూఉన్నవారు కూడా, బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే నీవు రోగ గ్రస్థునిగా, బలహీనంగా ఉంటే నీ చుట్టూ ఉన్న వారు కూడా అలాగే మారే అవకాశముంది.

మనం అనుభవించే దు:ఖంలో ఎక్కువ భాగం మనం తీసుకునే ఆహారం వల్లే కలుగుతుంది. ఎక్కువ ఆహారాన్ని, జీర్ణం కాని ఆహారాన్ని తీసుకున్న తరువాత మనస్సును నిగ్రహించడం చాలా కష్టమని మీరు గ్రహించగలరు. అది ఎప్పుడూ చంచలమై తిరుగుతూ ఉంటుంది.

ఆరోగ్యంగా జన్మించాలి
జీవించాలి
మరణించాలి

- చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి........
సెల్ : 9441144274



చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి

నివేదన

ప్రియమైన పాఠకులకు నమస్కారములు

అలనాడు ఏక చక్రపురము రాజ్యంలో బకాసురుడునే రాక్షసుడు విజృంబించి దేశంలో దొరికిన వారిని దొరికినట్లు తినేవాడు. పశువులను, మనుషులను చంపి రక్త మాంసాలను భక్షించేవాడు. ఆ రాక్షసశక్తిని జయించే శక్తి లేక ఏక చక్రపురము రాజు బకాసురుడనే రాక్షసునితో ఒక సంది చేసుకొని అంగీకారం చేసుకున్నాడు. ప్రతి రోజు ఒక బండెడు అన్నం, రెండు పశువులు, ఒక మనిషిని ఆహారంగా ప్రతి రోజు ఒకఇంటికి ఒకరులాగున రాక్షసునికి ఆహారంగా పంపెవిధంగా ఏర్పాటు చేసుకొని దేశ ప్రజలను విచ్చలవిడిగా చంపకుండా దేశానికి తక్కువ నష్టం జరుగులాగున ఏర్పాటు చేసుకొన్నాడు. అలా కొంతకాలము జరిగిన తర్వాత పాండవులు ఆ రాజ్యానికి చేరుకున్నాక భీమసేనుని ద్వార శ్రీకృష్ణుని సహాయసహకారంతో బకాసురుని వధించి ఏక చక్రపురము రాజ్యానికి పట్టిన రాక్షసపీడను తొలగించి ప్రజలకు, దేశానికి సుఖ - శాంతులను చేకూర్చాడు.

అలాగే నేడు మన దేశంలో వందల రాక్షసుల అవతారములతో దేశంలో వ్యాపార - (ఇండస్ట్రీ) పారిశ్రామిక వర్గాల పేరుతో వందలకొలది విదేశీ కంపెనీలు ఈ దేశంలో ప్రజల, పశుపక్షాదుల రక్తమాంసాలను హరిస్తూ పంచభూతములను సైతం కలుషితం చేస్తూ, ప్రజలను నిరంతరము రోగాలకు గురిచేస్తూ వారం, వారం సంతలలో వందల లారీలు కబేళాలకు తరలిస్తూ ప్రతి రోజు వందల మందిని ఆత్మ హత్యలకు గురిచేస్తూ ప్రజల ధన-మానాలను హరిస్తూ దేశంలో సుఖశాంతులు లేకుండా నిరంతరము దోపిడి చేస్తూ దేశాన్ని దేశ ప్రజలను అప్పులతో ముంచివేసి, అల్లకల్లోలం సృష్టించుచున్నాయి. ఆనాటి పాండవులు భీమసేనుని ద్వారా శ్రీ కృష్ణుని సహాయంతో ఏక చక్రపురం రాజ్యంలో సుఖశాంతులు ఏర్పరచినట్లు నేడు శ్రీ కృష్ణుని సందేశము గోమాత ద్వారా విదేశీ రాక్షసులను (వ్యాపార పారిశ్రామిక) తరిమివేసి భారతదేశంలో సుఖ-శాంతులు ఏర్పడి సర్వ సంపదలతో పూర్వవైభవాన్ని తప్పకుండా పొందుదాము. ఇదే మన అందరి కర్తవ్యము.

దేశాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్యలు - దారిద్ర్యం, అవినీతి, అనారోగ్యం, నిరుద్యోగం, అప్పుల బాదలు ఈ బాధల నుండి విముక్తి కొరకు భారతదేశంలో ప్రజల ఆరోగ్యం కొరకు, రైతు సోదరులను పరిరక్షించుకొరకు, పంచభూతముల పరిరక్షణ ద్వారా మన అందరి రక్షణ ఆధారపడియున్నదని దాని కొరకు మన మందరము పట్టణ - గ్రామీణ ప్రజలందరు చైతన్యముతో ఒకరికొకరు తోడుగా ఉంటూ నా ఈ చిన్న ప్రయత్నము మీనుండి మొదలై దేశమంతా ఆచరించి దేశప్రజల సుఖ-శాంతులు సకల సౌభాగ్యములతో ఉండుటకు నా ఈ ప్రయత్నము, మనోరథం సిద్ధించాలని ప్రార్థించుచున్నాను.

పూజ్యులు శ్రీ రాజీవ్‌దీక్షిత్‌గారి సందేశాలను క్యాసెట్ మరియు శ్రీ గోపాలప్ప గారి సందేశముల ద్వారా విని రైతుబిడ్డగా నేను అర్థం చేసుకొని 120 కోట్ల భారతీయుల ఆరోగ్యము, ఆర్థిక, శక్తివంతమైన సమాజము కొరకు పరితపించి, పట్టణ, గ్రామీణ ప్రజలను చైతన్యవంతము చేయుటకు పుస్తక రూపంలో తెచ్చి అటు రైతులను ఇటువినియోగదారులను ప్రస్తుత పరిస్థితులను కళ్ళకు కట్టినట్లు వినిపించి సమాజాన్ని చైతన్యం చేయుచున్నారు. నేను వ్రాసిన మొదటి పుస్తకము సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి జీవనసూత్రలు, రెండవ పుస్తకం ప్రకృతి, ప్రాచీన, నూతన వ్యవసాయ విధానాలు రెండు ప్రజల ఆదరణ పొంది వేలాదిమంది పుస్తకాలను చదివి ఆరోగ్యాలను సంరక్షించుకుంటూ ఇతరులకు సూచనలు సలహాలను అందించుచున్నారని, మరియు వ్యవసాయంలో వేలాది రైతుసోదరులు రసాయన వ్యవసాయం నుండి గో ఆధారిత వ్యవసాయం చేస్తున్నామని ఫోన్ ద్వారా వారి అభినందలు వారు అనుసరించుచున్న విధానాలు మరియు ఇంకా సూచనలు సలహాల కొరకు ప్రతిరోజు ఫోన్ ద్వారా అడిగి తమ జీవితాలలో మార్పు చేసుకొంటున్నామని తెలియచేయు చున్నారు.

ఈ మూడవ పుస్తకము ప్రజల ఆరోగ్యము మరియు ఆర్థికంగా ప్రతి కుటుంబము సుఖ-సంతోషాలలో శక్తివంతముగా ఉండాలని కొరుకుంటూ నేను కవినిగాను, విద్యాధికుడను గాను సాధారణ రైతుబిడ్డను ఇందులో ఏవైన తప్పులు ఉంటే క్షమించాలని కొరుతూ అందరికి కృతజ్ఞతలతో మీ చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి రైతుబిడ్డ.

ఆది పన్నగ శయణ అప్రమేయా
దుష్ట శక్తులచే శాంతి నష్ట మాయో
శిష్టజనముల బ్రోచి నీ సృష్టి నిలుప
నేత్ర యుగళి తెరచి యోగనిద్రలెమ్ము

బహుజన హితాయ - బహుజన సుఖాయ

మీ అభిప్రాయాలను తెలపండి - మనసారా ఆశీర్వదించండి
ఎందరో శ్రేయోభిలాషులు - వారందరికి నా వందనాలు.
చదవండి - ఆలోచించండి - చర్చించండి - ఆచరించండి

అప్పుల్లో పుట్టి -అప్పుల్లో పెరిగి -అప్పులతో మరణించిన రైతన్నలకు అంకితము

సేకరణ – రచన.....

చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి

"ఎనుబది నాలుగు లక్షల జీవరాసులలో మానవజన్మ మహోన్నతమైనది, విశిష్టమైనది. ఎందుకంటె సత్య సత్యాలను తెలుసుకునే విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కలిగి ఉంటాము. సృష్టిలో ఏ జీవి బొటన వ్రేలితో చూపుడు వేలిని కలిపి జ్ఞానముద్రను చేసే యోగము లేదు. మానవునికే సాధ్యం, మానవుని శరీరం, సాదు జంతువులైన ఆవు, ఎద్దు, ఏనుగు, జింక మొదలైన వాటివలే శాఖహారానికి అనుగుణంగా నిర్మించబడింది. ఆవు ఆకలితో అలమటిస్తున్న మాంసము ముట్టు కోదు కాని అన్ని తెలిసిన మానవులే జిహ్వాచాపల్యం కోసం లేని పోని రుచులకు అలవాటు పడి లేని పోని రోగాలను తెచ్చుకొంటున్నారు. క్రూర జంతువులైన సింహం, పులి మాంసాన్ని తింటాయి. అందుకే వాటి లక్షణాలు క్రూరంగా ఉంటాయి. శాఖహరం తినే జంతువులు సాదు లక్షణం కలిగి ఉంటాయి. సాత్విక ఆహారం తీసుకుంటూ, సజ్జనులతో సహవాసం చేస్తూ, సత్కాల క్షేపం చేస్తూ, ఇతరులతో చేయిస్తూ ఉంటే మానవజన్మ సార్థకత పొందుతుంది."

ఆహారశుద్ధో మనశ్శుద్ధి:

చాందగ్య ఉపనిషత్తు 7వ అధ్యాయంలో నారదమహర్షి సనత్కుమారుడి "ఆహారశుద్ధో మనశ్శుద్ధి:" మానసికంగా పంచేంద్రియాలకు మంచి ఆహారాన్ని ఇచ్చినట్లయితే, దానివల్ల సత్వలక్షణం వస్తుంది. సాత్విక, రాజసిక, తామసిక ఆహారాన్ని అందించుటవల్ల శరీరంలో కలిగే పరిణామాలను బోధించారు.

పంచభూతములచే ఏర్పడిన ఈ శరీరం పంచభౌతిక శక్తులు అనగా మట్టి, నీరు, గాలి, అగ్ని, ఆకాశం (తేజస్సు) వలన వృద్ధి చెందుచున్నది. మనం తీసుకొనే ఆహార పదార్థములపైనే మన శరీరం, మన మనస్సు, మన ఆలోచనలు, కార్యక్రమాలు అన్ని ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఆహారం మన వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దుతుంది. ప్రపంచ గమనాన్ని సైతం ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఉదా: మన మహర్షులు, మహనీయులు, వశిష్ట మహర్షి విశ్వామిత్ర మహర్షి ఇంకా సప్త ఋషులు అరుంధతి- సక్కుబాయి, సావిత్రి వంటి మహా తల్లులు ప్రకృతి ధర్మాల ఆచరణ వలన మన దేహంలో శక్తి నిర్మాణమవుతుందని నిరూపించారు.

రోడ్డు నిర్మాణము చేసి దాని మీద వాహనం నడుపుట వలన ప్రయాణం సక్రమంగా జరిగి గమ్యస్థానం చేరుతుంది. వాహనంలో ఏదైన ఒక భాగంలో లోపం ఏర్పడినప్పుడు వాహనం నడవలేదు. అలాగే శరీరంలో అన్ని విభాగాలు సక్రమంగా ఉంటేనే ఈ శరీరం పనిచేయుటకు ఇక్కడ వుండి వినాలన్నా, చదవాలన్నా, కూర్చోవాలన్నా, నడవాలన్నా, తినాలన్నా, త్రాగాలన్నా, చూడాలన్నా, ఏదైనాసరే ఈ శరీరం బాగుంటేనే సాధ్యమవుతుంది. కావున ప్రతి మనిషి తన శరీరం గురించి తెలుసుకోవాలి. ఆహారం గురించి తెలుసు కోవాలి. మొదట శరీర నిర్మాణము అవయవాల గురించి తెలుసుకుంటే మనిషి రోగాలు లేకుండా సుఖ:శాంతులతో జీవిస్తాడు. శరీరం, శరీరంలో అవయవాలు, ఎంజైములు గురించి మొదటి పుస్తకం "సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి జీవన సూత్రాలు" ద్వారా తెలుసుకొన్నాము.

మరి ఇప్పుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఆహారం గురించి కొంత తెలుసు కొందాము. "లోకో భిన్నరుచిహి" అన్నారు పెద్దలు. ఆహారం వలన మన మనస్సు, ఆలోచనలు, మన వ్యవహారాల గురించి ఒక్కొక్కరికి ఒక రుచి ఇష్టం. రుచులకోసం

తినరాదు. బ్రతకటానికి, జీవించటానికి తినాలి. అలా తినటానికి కావలసిన మంచి ఆహారం, పోషకాలు కల్గిన ఆహారం, శక్తివంతమైన ఆహారం, విషరహిత ఆహారం ద్వారానే మనం చేసే పనులు, మన ఆలోచనలు ఆధారపడిఉన్నాయి. ఇంతటి ఆవశ్యకత కలిగిన ఆహారం పట్ల ఎంత శ్రద్ధ చూపుతున్నామా అంటే దాదాపు శూన్యమనే చెప్పాలి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఏమైన చెయ్యగలం.

మనం తీసుకునే ఆహారం గురించి శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఏమి చెప్పారో తెలుసుకుందాం. ఆహారాన్ని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. 1. క్షారతత్వం (ఆల్కలైన్) 2. ఆమ్లతత్వం (అసిడిక్) గలవి. మనం తిన్న ఆహారం కడుపులోకి వెళ్ళి అక్కడ గ్లూకోజ్‌గా మారి మన జీవకణాలలో ప్రాణవాయువుతో కలిసి కాల్చబడుతుంది. గ్లూకోజ్‌గా మారిన తరువాత శరీరానికి కావలసిన శక్తి నిస్తుంది. శక్తితోపాటు కొంత వ్యర్థ పదార్థంగా, బూడిదగా మిగులుతుంది. ఈ బూడిద ఆమ్లతత్వం గాని, క్షారతత్వంగా గాని, మనం తిన్న ఆహారాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఈ వ్యర్థ పదార్థాముల బూడిద మన రక్తంలో కలిసి మూత్ర పిండాలకు చేరుతుంది. మూత్రపిండాలు (కిడ్నీలు), ఈ వ్యర్థ పదార్థాములను వడపోసి మూత్రంలో బయటికి పంపిస్తాయి. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణమై మొదట రసంగా మారి శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. ఆ రసం నుండి మాంసము, మజ్జ, రక్తం, మలము, మూత్రము, వీర్యం, మేధాశక్తి తయారవుతాయి. ఎముకలకు కావలసిన శక్తినిస్తుంది. సాధారణంగా మన శరీరం క్షారతత్వము గలది. మన శరీరంలో 75% ద్రవాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ క్షారతత్వము గలవి. మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి, మన రోజువారి దినచర్యల వల్ల కలిగే ఒత్తిడిలో ఆమ్ల లేక క్షార రసాయనాలు ఉంటాయి. మన శరీరంలో కడుపులో ఆమ్లాలు, నోటిలో క్షారాలు ఉంటాయి. శరీరంలో సమతుల్యత చాలా అవసరం. సమతుల్యత లోపిస్తే శరీరం రోగాలమయం అవుతుంది.

ఆమ్లతత్వంగల ఆహారం ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో ఆసిడ్‌గా మారి చాలా దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి. (అసిడిక్ గ్యాస్ట్రబుల్) జీవకణాలతో విరుద్ధచర్యలు జరిగి శరీరానికి మంచి చేసే జీవకణాలు చనిపోయి వ్యాధులు వచ్చు అవకాశంకలదు. 1.జీవకణాల్లో ఆక్సిడేషన్ చర్య సులభంగా జరిగినప్పటికీ యాంటి ఆక్సిడేషన్ చర్యకు ఆటంకము ఏర్పడుతుంది. యాంటి ఆక్సిడేంట్స్ శరీరంలో తక్కువ

అయితే ఆక్సిడేషన్ చర్య యొక్క హానికర ప్రభావాల వలన ఒత్తిడి పెరిగి జీవకణాలకు హాని కలగడం లేక జీవకణాలు నశించడం జరిగి రోగాలు వచ్చును. 2. మన ఆహారంలోని విటమిన్స్, మినరల్స్ (ఖనిజాలు) మన శరీరం సరిగా ఉపయోగించు కోలేదు. 3. చిన్న ప్రేవులలో మంచి చేసే స్నేహపూర్వక బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఆమ్లతత్వం గల ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకొనుట వలన ఈ స్నేహపూర్వక బ్యాక్టీరియా నశించి వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. చర్మం నీరసించి ముఖంపై మడతలుపడి ముసలితనపు ఛాయలు కల్గును. వెంట్రుకలు తెల్లబడును. నిద్రించే ప్రక్రియ అస్తవ్యస్తమవుతుంది. శారీరకంగా, మానసికంగాను నీరసపడి పోతారు. రోగాలు సాధారణంగా వస్తాయి. ఓపిక నశించుట వలన సంయమనం కోల్పోతారు.

శరీరంలో ఆమ్ల -క్షారతత్వాల మార్పు వలన కలిగే చెడు పరిణామాలు చిన్నతనంలోనే ముసలితనపు ఛాయలు కల్గును. కావున క్షార - ఆమ్ల పదార్థాలు 75-25 నిష్పత్తిలో ఆహారం తీసుకోవాలి. మన శరీరంలో క్షార -ఆమ్ల తత్వాలను సమతుల్యంగా ఉంచే వ్యవస్థ శరీరంలోనే ఉన్నది. అధికంగా ఉండే వాటిని మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపుతుంది. శరీరం సహజంగా ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉంటే క్షార సంబంధమైన పదార్థాలను తినాలనిపిస్తుంది. క్షారం ఎక్కువగా ఉంటే ఆమ్ల పదార్థాలను తినాలనిపిస్తుంది. శరీరంలో ఆమ్లాలు లేక క్షారాలు ఎక్కువైనప్పుడు మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపుతుంది.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో క్షారతత్వం గల పదార్థాలు అధికంగా ఉండాలి. ఆమ్లతత్వము గల పదార్థాలు తక్కువగా ఉండాలి. ఆమ్లతత్వంగల పదార్థాలు 25% క్షారతత్వంగల పదార్థాలు 75% ఉండాలి. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో పిల్లలు మరియు యువత ఆమ్లతత్వ పదార్థాలను ఎక్కువ తింటూ క్షారపదార్థాలను తక్కువ తింటున్నారు.

ఉదా : పాకెట్స్ - బయటి పదార్థాలు - చిరుతిల్లు - మసాలాలతో కూడిన తిండి - స్వీట్లు - మాంసము - వీటి వలన ఊబకాయం, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట (చిన్న వయసులోనే), కంటి చూపు తగ్గుట, చర్మం ముడతలు పడుట మొదలగు చెడు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

క్షార సంబంధమైన (అల్కలైన్) ఆహార పదార్థాలు

కూరగాయలు : వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, అన్ని రకాల కూరగాయాలు, ఆకుకూరలు, పుట్టగొడుగులు (మష్‌రూమ్స్), బొప్పాయి, తినగలిగిన అన్ని రకాల పూలు, పండ్లు, పచ్చిబఠాణి, ఆల్ఫాగ్రాస్, గోధుమ గడ్డి, పచ్చ అవాలు.

పానీయాలు : అన్ని రకాల పళ్ళరసాలు. బ్లాక్ కాఫీ, టీ, గ్రీన్‌టీ, హెర్బల్ టీ, శుభ్రమయిన త్రాగునీరు, మినరల్ వాటర్ (టీ, కాఫీలలో చక్కెర పాలు కలపనప్పుడు మాత్రమే)

గింజలు / నట్స్ : ఆల్మండ్, కాజునట్స్, కొబ్బరికాయ, ఫ్లాక్స్‌సీడ్స్ (అవిశ గింజలు), సన్‌ఫ్లవర్ గింజలు, సెస్మేగింజలు, స్క్వాష్ సీడ్స్, మొలకెత్తిన అన్ని రకాల గింజలు.

తీపి పదార్థాలు : ముడితేనె, మొలాసిస్

సుగంధ ద్రవ్యాలు : దాల్చిన చెక్క, కరివేపాకు, అల్లం, ఆవాలు, మిరియాలు, కొండ ఉప్పు, అన్ని రకాల మూలికలు.

పళ్ళు : అన్ని రకాల పండ్లు, (కాన్ బెర్రీలు కాకుండా, బెర్రీలు (నేరేడు, బ్లూ బెర్రీ మొ॥, ఖర్జూరం, నిమ్మ, టమేటో, కర్బూజా, పుచ్చకాయ, సముద్ర మొక్కలు.

ఆమ్ల (అసిడిక్) సంబంధమైన ఆహారాలు

కొవ్వులు : అన్నిరకాల నూనెలు, రైస్‌బ్రాన్ అయిల్, పశుసంబంధమైన అన్ని కొవ్వులు, నెయ్యి.

గింజ ధాన్యాలు : బార్లీ, గోధుమలు, మొక్కజొన్న, ఓట్స్, బియ్యం, హెంప్‌సీడ్ మొదలైన గింజధాన్యాలు.

పాల పదార్థాలు : చీజ్ (అన్ని రకాల), కాజూ బటర్, పీనట్ (వేరుశనగ) బటర్, పీకాన్ బట్టర్ మొ॥.

మాంసాలు : అన్ని రకాల మాంసాలు, కోడిమాంసం, గుడ్లు, చేపలు, ఓఎస్టర్, రొయ్యలు.

పప్పుధాన్యాలు : అన్ని రకాల పప్పులు, పప్పుధాన్యాలు.

ఇతరమైనవి : రసాయనాలు, ఈస్ట్, సింథటిక్ పానీయాలు, లిక్కర్స్, వైన్స్, చక్కెర.

శరీరంలో అధిక ఆమ్లం లేదా అధిక క్షారం ఉంటే మన మూత్రంలోని పి. హెచ్. విలువను తెలుసుకోవడం ద్వారా మన తిండి విషయంలో మార్పులు చేసుకోవచ్చు.

ఉదా : క్షారములు + ఆమ్లములు కలిపితే న్యూట్రల్‌గా ఉంటాయి. పి. హెచ్. విలువ 7 కంటే తక్కువ 1 నుండి 7 అయితే ఆమ్లతత్వము, పి. హెచ్. విలువ 7 కంటే ఎక్కువ (7 నుండి 14) అయితే క్షారతత్వముగా ఉండును. మంచి ఆరోగ్యవంతుని శరీరము పి. హెచ్. విలువ 7 గా వుంటుంది.

మనం 25% కంటే ఎక్కువ ఆమ్ల (అసిడిక్) ఆహారపదార్థాలు తీసుకుంటే శరీరం రసాయన వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తమవుతుంది. అయితే శరీరం ఎల్లప్పుడు సమతుల్యంలో ఉండడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. కిడ్నీలు ఈ పనిలో అధిక యాసిడ్‌లను న్యూట్రలైజ్ చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తాయి. అమోనియాను మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపుతుంది. అప్పుడు మూత్రం వాసన వస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఆమ్ల ఆహారాలను తగ్గించి క్షారపదార్థాలను తీసుకోవలెనని సూచిస్తుంది.

మన శరీరం పి. హెచ్. విలువ తెలుసుకొనుటకుగాను సులభమైన పద్ధతి ఉన్నది. మెడికల్ షాపులో దొరికే నైట్రోజన్ పేపర్ లేక డీహైడ్రిక్ పేపరు ఇందుకు ఉపయోగపడును. రొల్సులో ఒక అంగుళము పేపరు తీసుకుని యూరిన్‌లో ముంచి కలర్ చార్టులో పోల్చి పి. హెచ్. విలువ తెలుసుకోవచ్చు.

శరీరానికి రెండు రకాల ఆహార పదార్థాలు - ఆమ్ల, క్షారము కలిగిన పదార్థాలు తీసుకోవాలి. మాంసకృత్తుల్లో, గింజధాన్యాలలో, పాలపదార్థాలలో యాసిడ్స్,

ఆమ్లాలు ఉంటాయి. కూరగాయలు, పళ్ళు, దుంపలు, వేర్లు, నీరులాంటివి వాటిలో (అల్కలైన్) క్షారాలను సమస్థితి చేస్తాయి. నిమ్మ, ఉసిరి, క్షారతత్వాన్ని కలిగి ఉంటాయి. 75% క్షారతత్వము, 25% ఆమ్లతత్వము గల ఆహారం తింటే శరీరం సమతుల్యంగా ఉంటుంది.

మంచి ఆహారంతో పాటు, ప్రార్థన, ధ్యానం, యోగ, మసాజ్, ప్రశాంతమైన సంగీతం, ప్రకృతి ప్రదేశాలు చూచుట, ప్రేమతో, ఆప్యాయతతో ఇతరులకు సేవ చేయడం, సహజీవనం వల్లనే సుఖ - సంతోషాలు ఉంటాయి.

సంతులన ఆహారం వలన ఓర్పు, నేర్పు, శాంతి, సహనం, కృషి, పట్టుదల, క్షమ, దయా గుణం, స్నేహం, మనోనిబ్బరం, జ్ఞానం, శీలం, సంపదలు పెరుగును. ఇంకా ధర్మాచరన, కష్ట-సుఖాలలో ధైర్యంగా ఉండటం, నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యల పరిష్కారం, తన గమ్యం, శక్తి సామర్థ్యాలు పెరిగి ఆత్మగౌరవము, సమత్వ భావనలు వృద్ధి చెంది సమాజాన్ని శాసించే శక్తి కలుగును.

ప్రకృతి మనకు కావలసిన అత్యుత్తమమయిన ఆహారాన్ని ఇస్తోంది. మనం కృత్రిమ రుచులకు అలవాటు పడి పొరపాట్లు చేస్తున్నాం. రోగాలను డబ్బులు పెట్టి కొని మరీ తెచ్చి పెట్టుకుంటున్నాం.

ఉదా : పాలు త్రాగే పిల్లలు సహజరుచికి అలవాటు పడి ఉంటారు. వారికి మొదటిసారిగా తీపి గాని వేరే ఏదైన రుచి చూపిస్తే ఉమ్మి వేస్తారు. కారణం వారు సహజరుచికి అలవాటు పడి ఉండటమే. మనం కొని తెచ్చుకున్న రుచులకు బానిస లవుతునాన్నము. కావున సహజంగా ఉండండి. నిరాడంబర మైన ఆహారం తినండి. నిలువ ఉన్న కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు తినకండి. అవి మన ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి.

ఆహారము యొక్క రకాలు - వాటి ఫలితాలు

పూర్వకాలం నుండి మన మహర్షులు, ఋషులు అలనాటి సైంటిస్టులు (శాస్త్రవేత్తలు) మనుషులలో వారి ప్రవృత్తిని బట్టి సాత్వికులు, రాజసికులు, తామసికులుగా విభజించారు.

మనం తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలను కూడా అలాగే విభజించినారు. సాత్విక ఆహారము రాజసిక ఆహారము, తామసికాహార పదార్థాలుగా విభజన చేసియున్నారు. ఆధునిక సైన్సు మనం తినే వాటిని పిండి పదార్థాములు, కొవ్వులు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్‌లు, ఖనిజాలుగా విభజించింది. మన పూర్వులు మన మహర్షులులైన సైంటిస్టులు (శాస్త్రవేత్తలు), మనం ఆహార పదార్థాన్ని తినడం వలన మన శరీరంపైన, మనసుపైన, వాటి ప్రభావాలను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుని ఆహార పదార్థాలను సాత్విక, రాజసిక, తామసిక పదార్థాలుగా విభజించి అనేక గ్రంథాలు రచించియున్నారు. చరకుడు, శుశ్రుతుడు, వాగ్భటులు మొ॥ మహర్షులు ఎన్నో గ్రంథాలను మన కొరకు మానవ జాతి సుఖ, సంతోషాల కొరకు ఆరోగ్య రహస్యాలను అందించారు.

తామసిక ఆహారం - ఫలితాలు

శ్లో॥ **యాతయామం కుతరసం పేరి పర్యుషితం చయక్ ।**
ఉచ్ఛష్టమపి చాయేద్యం భోజనం తామసప్రియమ్ ॥

పులిచినవి, వాడి మిగిలిపోయినవి, చెడు వాసన గలవి, వండి నిలువ ఉన్నవి (చద్దివి), అశుభ్రమయినవి, పారవేసేవి, తామసిక ఆహార పదార్థములు.

తామసిక ఆహారాన్ని తినే వారెవరైనా తామసికులుగా ఉంటారు. తమో గుణం అధికమయితే వివేకాన్ని కప్పివేసి ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. తామసిక ఆహారం మన శరీరంపైనా, మససుపైన, తామసికతను కలిగిస్తాయి. ఎందుకంటే వాటిలో సహజమయిన శక్తి లోపించి ఉంటుంది ప్రత్యేకించి తాజాగా లేని మాంసము, మద్యము, వాడినపండ్లు, వాడినకాయగూరలు, పులిచిన పదార్థాలతో చేయబడినవి పులియబెట్టి తయారయిన పదార్థాలు (ఆల్కాహాల్, వైన్, కేక్స్, బ్రెడ్ మొ॥), ప్రస్తుతం మార్కెట్టులో లభిస్తున్న అనేక ప్యాకెట్ పదార్థాలు.

ఉదా : దోసెలు తిన్న రోజు శరీరం (మజ్జుగా) బద్ధకంగా ఉంటుంది. వీటిని అధికంగా తినడం, త్రాగటం వలన తామసిక ప్రవృత్తి అధికమవుతుంది. ఇది మన శరీరంపైన, మనసుపైనకూడా ప్రభావం కలిగిస్తుంది. మనలో చురుకుదనం లోపిస్తుంది. చికాకులు, అధిక నిద్ర, అశాంతికి కారణమవుతుంది. దీని వల్లనే నేడు దేశంలో ఎక్కడ చూసినా నేర ప్రవృత్తి అధికమై అనేక అనర్థాలు పెడ ధోరణులు పెరిగిపోవుచున్నవి. హింసాప్రవృత్తి అధికమైనది. ముఖ్యంగా యువత పెడత్రోవ పట్టి సమాజ విచ్ఛిన్నకులుగా మారిపోవుచున్నారు.

రాజసిక ఆహారం ఫలితాలు :

శ్లో॥ **కట్వమ్లలవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ కరూక్షవిదాహిన: ।**
ఆహార రాజసన్యేష్టా దు:ఖశాకామయాప్రదా : ॥

మిక్కిలి చేదయినట్టివి, పులుపు, ఉప్పు, వగరు, ఘాటు, కారం, తీపితో కలిగిన షడ్రుచులతో ఉద్రేకాన్ని కలిగించేవి రాజసిక ఆహారాలు.

రజోగుణం రాగాత్మకం, కామాసక్తం, మోహితులను చేస్తుంది. కర్మల పట్ల నిమజ్ఞులై ఉంటారు. ఉద్రేకం, కోపం, పగలతో ఉంటారు. ఇది లోభానికి, స్వార్థానికి, కర్మాచరణకు దారితీస్తుంది. విషయముపై ఆసక్తి, భోగలాలసత పెరిగి ఆశాంతిని దు:ఖాన్ని మిగులుస్తుంది.

ఆహారం శరీరాన్నే కాక మనసును ప్రభావితం చేస్తుంది. రాజసిక ఆహారం నాడీవ్యవస్థను స్పందింపచేసి శారీరక వ్యవస్థను వీర్యవంతము చేస్తుంది. అందువల్లనే వీటిని రాజసిక అహారాలన్నారు. రాజులు, రాజకీయ వేత్తలు, క్రీడాకారులు, శ్రామిక, కర్షక, కార్మికులు, వ్యాపారులు, వివిధ వృత్తుల వారు సహజంగా వీటి పట్ల మక్కువగా ఉంటారు.

రాజసిక ఆహారాలు శక్తిని కలిగించినా, అది సమతుల శక్తినిస్తుందని కాదు అర్థం. అది అవయవలాను అధికంగా ఉద్రేకపరచి, వాటి వేగాన్ని పెంచి అధిక శారీరక శ్రమకు భోగలాలసతకు దారి తీస్తాయి. రాజసిక ఆహారాలు రుచిగా ఉండటం వలన అధికంగా తినాలనిపిస్తుంది. రుచులకు అలవాటు పడ్డ మనసు, శరీర సూచనలు పెడచెవిన పెట్టి ఆకర్షణలకు లోనయి అపసవ్య దిశలో వెళ్లేలా చేస్తాయి. ప్రస్తుత మన జీవనశైలిలో రాజసిక, తామసిక పదార్థాల వాడకం ఎక్కువయి అనేక సామాజిక రుగ్మతలకు కారణమవుతున్నాయి.

సాత్విక ఆహారం :

శ్లో॥ ఆయుసత్త్వబలారోగ్య సుఖ ప్రీతి వర్ధనా:
రస్యాస్నిగ్ధా: స్థిరాహుద్యా: ఆహారా: సాత్విక ప్రియా: ॥

ఆయుష్షును, జీవనశక్తిని, చురుకు దనాన్ని, పుష్ఠిని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ప్రీతిని, ఆహ్లాదాన్ని, సుఖ-సంతోషాలను కలిగించేది సాత్విక ఆహారం. సాత్విక ఆహారాలు రుచిగాను, ఇంపుగాను, స్థిరంగాను, హృద్యమం గాను ఉంటాయి. ఈ ఆహారపు అలవాట్లుగల వారు సాత్వికంగా ఉంటారు. తాజాగాను, సమతులంగాను, సహజంగాను, మంచిపోషక విలువలు కలిగి, ఎక్కువగాగాని, తక్కువగాగాని ఉడికించినవి సాత్విక ఆహారం. ప్రశాంతతతో కూడిన చురుకు దనాన్ని, శక్తిని ఇస్తాయని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకో బడింది. సత్వగుణం గలవారు జీవితంలో సంతోషంగా ఉంటారు. సాత్వికతత్వం గలవారు శ్రేష్ఠకర్మలనాచరించడం వల్ల సుఖాన్ని, జ్ఞానాన్ని పొంది నిర్మలంగా ఉంటారు. తమోగుణం, రజోగుణాలను అధిగమిస్తే మనిషి సహజత్వముగా సాత్వికగుణం అలవడి మహనీయులు, మహర్షులు అవుతారు.

మనం తినే ఆహారం ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు అది మన శరీరానికి సంపూర్ణ ఆహారాన్ని అందిస్తున్నదా అనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. తామసిక ఆహార పదార్థాలను తగ్గించడం మంచిది.

ఆహారం మన శరీరంపైన మనసుపైన ఇంతటి ప్రభావం ఎందుకు కలిగిస్తుంది?

మనం తినే ఆహారం స్థూలస్థాయిలో మన శరీరం మీద, సూక్ష్మ స్థాయిలో మన మనస్సు ప్రాణ ప్రసరణ పైనా, నాడీ వ్యవస్థ మీద ప్రభావం చూపుతుంది. స్థూలంగా నీకు కనిపించే నీవు, నీ మనస్సు, నీ ఆలోచన పర్వం ఆహారం నుండి వచ్చినదే. ఆధునిక సైన్సు మనస్సును పదార్థంగా పరిగణించ లేదు. అది శరీరానికి భిన్నమయినదిగా పరిగణించింది. అయితే మన ఆలోచన అతి సూక్ష్మ స్థాయిలో ఉన్న శక్తి, కాబట్టి పదార్థం నుండి వచ్చినదే.

మనం వెలుపలి నుండి లోనికి తీసుకునేదంతా ఆహారమే. శరీరానికి భౌతికమయిన ఆహారం కావాలి. అది లేకపోతే నశిస్తుంది. శరీరంలో భౌతిక పదార్థం

తప్పు మరేదిలేదు. నీ మనస్సు, ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, అసూయలు, ఈర్ష్య, ద్వేషం, అధికార కాంక్ష, మరెన్నో వేలాది విషయ వాంఛలన్నీ కూడా అతి సూక్ష్మస్థాయిలో ఉన్న ఆహారమే, నీ గురించి మంచి మాట్లాడుతూ పొగడుతూ సంతోష కరమయిన విషయాలు చెపితే ఆరోగ్యకరమైన నవ్వుతో ఆనందముగా ఉంటావు. ఏదోశక్తి నీలో చేరినట్లు అనిపిస్తుంది. నీ గురించి చెడుగా బాధ కలిగించే విధంగా చెపితే విషాదం కమ్ముకుంటుంది. నీరసపడి పోతావు. కుంగిపోతావు. నీలో నుండి ఏదో శక్తి తీసి వేసినట్లుంటుంది. మనస్సు సూక్ష్మస్థాయిలో ఉన్న శక్తి లేక ఆహారం ద్వారా లభ్యమైన శక్తి, అందువలన నీవు ఏది తిన్నా మనసుపై ప్రభావం చూపుతుంది. శాఖాహారం తింటే మనస్సు ఒక విధంగాను, మాంసాహారం తింటే మరో విధంగాను వుంటుంది.

పుట్టుకతో మనిషి సాత్వికంగా గాని, రాజసికంగాగాని, తామసికంగా గాని ఉండడమనేది అరుదుగా జరుగుతుంది. జన్యుపరంగా, వంశపరం పర్యంగా కొన్ని గుణాలు సంక్రమించవచ్చు. అయితే మనం ఎదుగుతుండగా మన కుటుంబ పరిస్థితులు, మన చుట్టూ ఉన్న సామాజిక పరిస్థితులు, మన భౌగోళిక పరిస్థితులు, మన మిత్రులు, మనగురువులు, విద్య, ఉద్యోగం, వృత్తి మనపై కలిగించే ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఆ పరిస్థితులే మన ఆహార అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తాయి. మన జీవనశైలిని అది నిర్ణయిస్తుంది.

నేటి సమాజంలో మనుషులు అధికభాగం తామసికంగాను, రాజసికంగాను మాత్రమే ఉన్నారు. సాత్విక గుణం కలవారు చాలా తక్కువ. దీనికి మన జీవనశైలియే కారణం. అందువల్ల ఆధునిక కాలంలో శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు పెరిగి మనిషి పూర్ణ ఆనందానికి దూరమవుతున్నాడు. నీవు తిని జీర్ణించుకున్న ఆహారపదార్థాలలో భౌతికాంశమేకాక మానసిక అంశము కూడా ఉన్నది. అది నీ ఆలోచనలను, నీ కోరికలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల వేలాది ఏళ్ళుగా మన మహర్షులు అలనాటి సైంటిస్టులు- శాస్త్రవేత్తలు మనసు అదుపు తప్పకుండా సానుకూలమైన, మంచి ప్రభావం చూపగల ఆహారాలు, మనస్సు దారి తప్పకుండా అదుపులో ఉంచే ఆహారాల కొరకు భోజనాలు - వంటగది యొక్క ప్రాముఖ్యము (విజ్ఞానము) భారతదేశంలో 1000 సం॥ (రీసెర్చి) పరిశోధనలు చేసి మనకు గ్రంథాల ద్వారా, తామసిక, రాజసిక, సాత్విక ఆహారముగా వర్గీకరించారు.

ప్రకృతి మనకు అలాంటి ఆహార పదార్థాలను ఎన్నో ప్రసాదించినది. అయితే మనం ఎంపిక చేసుకోవడంలో వివేచనను, విజ్ఞతను ఉపయోగించ కుండా మన శరీరాన్ని అనవసరమైన చెత్త పదార్థాలతో కడుపు నింపుతున్నాము.

మనిషి రాజసిక, తామసిక ఆహారాలను తినడానికి అలవాటు పడితే, సాత్విక ఆహారానికి మారడం చాలా కష్టం. రాజసిక, తామసిక ఆహారంతో పోల్చి చూసినప్పుడు సాత్విక ఆహారం ఆకర్షణ తక్కువగా ఉండి, అంత రుచి లేక, అనాసక్తిగా వుంటుంది. అయితే ఓపికతో తెలుసుకొని అలవాటు చేసుకుంటే దాని సహజమయిన, నిరాడంబరమయిన, తక్కువ ఉప్పు, కారంతో కూడిన ఆహారాన్ని అందించగలము. మీ శరీరం పటిష్ఠమయి మీలో సంకల్ప బలం పెరిగి మీరు అంత:చేతన స్థితిలో కూడా సున్నితంగా మారి, హింసకు విముక్తులై, మాంసాహారాన్ని కూడా మానగలరు. ఆధ్యాత్మిక దిశలో కూడా పురోభివృద్ధి చెందగలరు.

ఆహారాలు రెండు రకాలు 1.నీవు ఇష్టపడేవి, నీవు తినాలని ఉవ్విళ్ళూరేవి. 2.శరీరానికి అవసరమైనవి. అయితే వాటి గురించి కొన్ని మెలకువలు పాటించాలి. ఒకటో రకం తినుబండరాలు మిమ్మల్ని విపరీతంగా ఆకర్షిస్తాయి.

మీరు హోటల్, పబ్, స్వీట్‌హౌస్‌కు వెళతారు. అక్కడ వివిధ రకాల తిండి పదార్థాలను చూస్తారు. వాటి నుండి వచ్చే గాఢమయిన వాసన పట్ల, వాటి రంగుల పట్ల మీ ఆసక్తి పెరుగుతుంది. అది మీ శరీరానికి ఏమాత్రము ఉపయోగపడదు. మీ శారీరక అవసరం కాదు. అది మీ నిజమయిన అవసరం కాదు. అది తిన్నా మీకు తృప్తి కలగదు. అయినా తినాలనిపిస్తుంది. వీటినే పిలిచే చిరుతిండి అంటారు. మీకు ఆకలి లేక పోయినా కేవలం ఆకర్షణనకులోనై తింటున్నారు. అది తృప్తి నివ్వదు. ఆహారం తిన్నప్పుడు తృప్తి అనేది చాలా ప్రధానమయిన విషయం. మనలోని అసంతృప్తి అవసరం లేకపోయినా తింటూ పోయే వ్యసనాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఇలా వాటిని తింటూపోతే మన నాలుక కొత్తరుచులకు అలవాటు పడుతుంది. ఈ పిలిచే తిండి పదార్థాలు సామాన్యంగా రాజసికమైనవి గాను, తామసికమయినవి గాను ఉంటాయి.

ప్రత్యేకంగా ఈ రాజసిక, తామసిక ఆహారపు అలవాట్ల నుండి సాత్విక ఆహారం వైపు మరలడం ఎలా?

ఈ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకొని సాత్విక ఆహారదిశకు మళ్ళించడం చాలా కష్టం. అయితే తినడం అనే ప్రక్రియను ఒక యజ్ఞంలా, ఒక దైవ కార్యంలా చేయడం ద్వారా సాధించవచ్చు. అయితే దానికి దృఢమైన సంకల్పం అవసరం.

మన శరీరం పట్ల సరియైన అవగాహన అవసరం

మౌళికంగా జీవితంలో మీరు ఏది చేయాలన్నా శారీరక శ్రమ కావచ్చు. మానసిక శ్రమకావచ్చు. చదవడం, వ్రాయడం, సుఖం - దు:ఖం లాంటి అనుభవాలు, సమాధి సిద్ధి నిర్యాణం లేక మోక్షం దేనికైనా కానీ, మీ శరీరమే ఓ మాధ్యమం, మౌళికం, శరీరం ఒక దేవాలయమన్నరు. భగవంతుడు ప్రసాదించినది. అది సున్నితమైనది. సుందరమయినది. అద్భుతమైనది. దాని పట్ల అత్యంత ప్రేమతో వుండాలి. శరీరానికి చెడు పద్ధతులను అలవాటు చేస్తే దైవంపట్ల మనం అపచారము చేసిన వారమౌతాము.

దైవం మనకు రుచిని, వాసనను, స్పర్శను, చూపును వినికిడిని, (జ్ఞానేంద్రియాలు) మరియు పంచేంద్రియాలు ప్రసాదించినది శారీరక అవసరాల కొరకే వాటి వల్ల పొందవలసిన సౌకర్యాన్ని, ఆనందాన్ని తృప్తిని పొందాలి. వాటిని అణచివేయడం గాని, అతిగా వాడి దుర్వినియోగం చేయడం గాని చేయకూడదు. ప్రతి విషయానికి సమతుల్యత, సమన్వయం ఉంటుంది. దానిని పాడుచేయకూడదు.

అన్నాత్ భవన్తి భూతాని పర్జన్యాదన్న సంభవ: ।
యజ్ఞాతోభవతి పర్జన్యా యజ్ఞకర్మ సముద్భవ: ॥

భగవద్గీత సూక్తి ననుసరించి అన్ని ప్రాణులు ఆహారం నుండి జీవులు ఉద్భవించును. వర్షం వలన ఆహారం వస్తుంది. వర్షం లేకుంటే ఆహారం ఉండదు. నీవు కర్మను యజ్ఞంలో ఆచరించుట వలన వర్షం వస్తుంది. వర్షం కావలంటే యజ్ఞాలు, ధర్మాచరనము వల్లనే వర్షం వస్తుంది. నీవు కర్మను యజ్ఞంలా ఆచరించి నప్పుడే దాని కారణంగా వర్షం వస్తుంది. నీరు, గాలి, సూర్యరశ్మి ఎండవల్లనే ఆహారం ఉత్పత్తి అయి మనకు కావలసిన తిండి వస్తుంది. మనం తినే అన్నం ద్వారానే ఈ శరీరం నిర్మితమవుతుంది. దాని ద్వారానే మన గుణగణాలు ఏర్పడుతాయి.

ప్రతిరోజు యోగాసనాలు, ప్రాణాయామ, ధ్యానం చేయండి. ఇది మనస్సుపై ఆధిపత్యం సాధించడానికి, తోడ్పడి మీకు మీ సంకల్పం సిద్ధిస్తుంది. భోజనం చేసే ముందు కళ్ళు మూసుకుని కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయండి. ప్రార్థనతో మొదలు పెడితే భోజనానికి సరిఅయిన వాతావరణమేర్పడుతుంది. మీ శరీరానికి ఏది అవసరమో దాని గురించి ధ్యానించండి.

అది ఏదయినా కావచ్చు. దానికే పరిమితమవ్వండి. మీ శరీరానికి ఏది అవసరమనుకుంటారో అదే కావాలి. తిండి రెండు రకాలు. 1. మీకు అవసరమైనది. మీరు తినాలనుకున్నది. 2. అవసరం లేకున్నా తినమని మిమ్మల్ని పిలిచేది. రెండోది మీ మనసు చేష్ట మాత్రమే. మీ అవసరం కాదు. మీ ఆకలిని తీర్చేది తృప్తిగా తినండి. అది మీకు తృప్తినిస్తుంది. మీ శరీరం దానికి కావాలనుకున్నది కోరుకుంటుంది. దానికి మరేది అక్కర్లేదు. దానివల్ల తృప్తి కలిగాక మరింత తినాలనిపించదు.

సమస్య ఎక్కడ వస్తుందంటే మిమ్మల్ని పిలిచే తినుబండారాల ఆకర్షణకు లోనయి అవసరం లేకున్నా తిన్నప్పుడే వస్తుంది. అది మీకు తృప్తి నివ్వదు. మీ శరీరానికి అవసరం లేదు. తృప్తినివ్వకపోతే దానిని మళ్ళీ తినాలనిపిస్తుంది. తృప్తి కలగనప్పుడు మీరు అతిగా తింటారు. దానివలన అనేక సమస్యలు వస్తున్నాయి. మీ శరీరానికి అవసరమయిన, మీరు ఇష్టంగా తినగల తిండిని మీ శరీర అవసరం వరకు తృప్తిగా తినడమే మొదటి అంశము. దీనిని మీరు ఆచరణలో పెడితే, రెండో అంశం మిమ్మల్ని పిలచే తిండి పట్ల ఆసక్తి దానంతట అదే మాయమవుతుంది.

అయితే మన శరీరం విజ్ఞతతో ఇచ్చే సూచనలు పెడచెవిని పెట్టి దానికి అవసరమైన ఆహారాన్ని తృప్తిగా తినడం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించి, మనలను పిలిచే తినుబండారాల వెంబడి పరుగెడుతున్నాము. శరీరానికి అవసరం లేని మిమ్మల్ని పిలచే తిండి ఎప్పటికీ తృప్తినివ్వదు. అది ఒక మానసిక బలహీనతగా మారి వ్యసనమవుతుంది.

ఉదా : కోకాకోలా కంపెనీకి కోలా అమ్మడమే కావాలి. మీ శారీరక అవసరంతో దానికి పనిలేదు. వారి ప్రకటనల ప్రభావం వల్ల మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళినా అది మిమ్మలను పిలుస్తూనే ఉంటుంది. దానిని చూడగానే మీకు లేని దప్పిక

కలుగుతుంది. అది తప్పుడు దప్పిక కోలా తాగకూడదని కాదు. (కోలా శరీర ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని చెపుతున్నారు). అయితే అది మీ శరీరానికి అవసరమా? మీ శరీరం దాని అవసరాన్ని సూచిస్తోందా? అనేది ప్రధానం.

మీ శారీరక అవసరం ఏమిటి? మీ ఇష్టమేమిటి? తెలుసుకుని దానిని ఎంపిక చేసుకున్న తరువాత అవసరమయినంత మేరకు అంగీకార భావంతో ఆనందంగా అనుభవిస్తూ తినండి. ఇతరులు దాని గురించి ఏమి చెపుతున్నా దానిని పరిగణలోకి తీసుకోవద్దు. మీరు తృప్తి చెందాక దానిని మళ్ళీ మళ్ళీ తినాలని పించదు. దాని పట్ల కోరిక ఆగిపోతుంది. మీ మనస్సు సంతృప్తి చెందితే కోరిక ఆగిపోతుంది. మీ మనస్సు అసంతృప్తితో వున్నంతకాలం సమస్య కొనసాగుతూ ఉంటుంది.

మీరు భోంచేయడానికి తగినంత సమయమిచ్చి, ప్రశాంతంగా తేలికయిన ఆరోగ్యప్రదమయిన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచుకోండి. ఏదో పని చేసుకుంటూ, చదువుతూ, పరధ్యానంగా ఏమి తింటున్నామో, ఎంత తింటున్నామో, తెలియని వాతావరణంలో భోజనం చేయవద్దు. తినే ఆహారం పట్ల అంగీకార భావంతో, ఆదరభావంతో, దైవార్పణ చేస్తూ ఒక యజ్ఞంలా తినడానికి సాధన చేయండి. భోజనం చేసే ముందు ప్రార్థన చేస్తే అలాంటి భావనలోకి వెళ్ళేందుకు తోడ్పడుతుంది.

శ్లో॥ బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవిః బ్రహ్మగ్నే బ్రహ్మణాహుతం
బ్రహ్మైవతేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాదినా **(4-22 గీత)**

బ్రహ్మకు అర్పణ చేస్తున్నాను. అగ్ని బ్రహ్మము, అర్పించబడేది బ్రహ్మము, యజ్ఞం చేసేవాడు బ్రహ్మము, ధ్యేయము బ్రహ్మము, యజ్ఞ ప్రక్రియ మొత్తం బ్రహ్మము.

నీవు భోజన యజ్ఞం చేస్తున్నావు. నీవు ఏదయితే భుజిస్తున్నావో దానిని బ్రహ్మమునకు అర్పణ చేస్తున్నావు. నీలోని జఠరాగ్ని బ్రహ్మము, భోజనము యొక్క ధ్యేయము బ్రహ్మము. నీ భోజన ప్రక్రియ అంతా బ్రహ్మమే. భోంచేసేటప్పుడు ఇలా యజ్ఞ భావనతో చేస్తే నీవు తిండిలోని ఆహ్లాదం కలిగించే అంశాలయిన రంగు, రుచి, వాసనలను పూర్తి స్థాయిలో అనుభవించి అనుభూతి చెంది పరిపూర్ణ స్థాయిలో తృప్తినిస్తూ పరిపూర్ణంగా శరీరానికి ఉపయోగ పడుతుంది.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఆహారాన్ని విశ్వమాత అన్నపూర్ణ వడిలో కూర్చో బెట్టుకొని తినిపిస్తున్నానన్న భావనతో, అనుభూతి చెందుతూ భుజించినప్పుడు పరమానందము ఆవిష్కరింపబడుతుంది.

శ్లో॥ అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే శంకరప్రాణవల్లభే।
జ్ఞాన వైరాగ్యా సిద్ధ్యర్థమ్ భిక్షాం దేహిచపార్వతీ ॥

అమ్మ పార్వతీ శంకరుని అర్ధాంగి, అన్నపూర్ణ, పరిపూర్ణ, నన్ను నిజమయిన జ్ఞానానికి, ఇష్టాయిష్టాల నుండి స్వేచ్ఛను ప్రసాదించే ఆహారాన్ని (భిక్షను) తినుపించు, ప్రసాదించు, ఆహారపు అలవాట్లును, సాత్వికాహార దిశలో మార్పు చేయాలనుకున్నప్పుడు, మన ఇష్టాఇష్టాలను తొక్కిపెట్టి మనసుతో పోరాటం చేయకూడదు. అది వ్యతిరేక ఫలితాన్నిస్తుంది. దేనినయిన మనుసు కోరుతున్నప్పుడు దానిని పొందితే ఘర్షణకు తావుండదు. మీ మనస్సును అణచిపెట్టి కోరికను నియంత్రించాలనుకుంటే మీలో ఘర్షణ మొదలవుతుంది. నిరాశ, నిస్పృహలు కలుగుతాయి. అలా మరీమరీ చేస్తూపోతే ఆ నిరాశ, నిస్పృహలు అ చేతన స్థాయిలో గట్టిపడి డిప్రెషన్‌కు దారితీయవచ్చు. అందువల్ల అలవాటు మానాలనుకున్నప్పుడు మనస్సుతో పోరాడకుండా తేలికయిన సహజమయిన రీతిలో సాధించాలి.

శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే అధికంగాను, తరచుగాను తినకుండా మన మనసును తృప్తి పరచడం ఎలా?

మన భోజనాన్ని యజ్ఞంలా చేయాలని ఇదివరకే చర్చించుకొన్నాం. మీరు తినేప్పుడు ఆ తిండి యొక్క రుచిని మాత్రమే కాక, దాని వాసనను, దాని రంగును, దాని స్పర్శను కూడా ఇష్టపడతారు. తినేందుకు తగినంత సమయం తీసుకోండి. ఇది దైవకార్యమయినప్పుడు దీనికి అన్నింటికంటే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

ఉదాహరణకు మీరు ఏదైన తీపి పదార్థాలను తినాలనుకున్నారు. అది లడ్డు లేక మీకు ఇష్టమైనది అనుకోండి. ఒక లడ్డు మీముందు ఉంచుకోండి. మీరు ఇప్పుడు తినే యజ్ఞం ప్రారంభించుచున్నారు. అది ఎరుకతో చేయండి. ఎరుక అంటే మీరుచేసే ప్రతిచర్య పట్ల స్పృహ కలిగి ఉండడం. అన్నం ప్రకృతి ప్రసాదం దానిపట్ల

గౌరవభావం, పవిత్ర భావం, భక్తి భావం కలిగి ఉండండి. ఎరుకతో దాని ప్రతి గుణాన్ని, అంటే వాసన, రంగులను గమనించండి. ఎరుకతో ఒక చిన్న ముక్క నెమ్మదిగా తీసుకుని నోటిలో ఉంచండి. నాలుకపై ఉండగానే దాని తీపి మీకు ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. దానిని ఆనందంగా అను భవించండి. తీపి యొక్క ఆనందము, అది మీ నాలుకపై ఉన్నంత సేపేనని గుర్తించుకొండి. బాగా నములండి. లాలాజలంతో బాగా కలువనీయండి. నెమ్మదిగా ఎరుకతో మింగండి. అలా మీరు ఒక్క నిమిషంలోనే తినడం, మ్రింగడం చేసే లడ్డును కనీసం 15 నిమిషాలు పాటు తినండి. అదే సమయంలో కనీసం మీరు 10 లడ్డూలు తినేసి ఉండేవారు. దాని రుచిని, వాసనను, రంగును పూర్తిగా ఆస్వాదించాక, దానిని మరలా తినాలనిపించదు. ఇలా మీరు మీ తిండి యొక్క పరిమాణం? తరచుదనాన్ని తగ్గించడమే కాదు సంతృప్తిగా అనుభవించడం కూడా చేయవచ్చు. అదే విధంగా మీ ప్రతి భోజనాన్ని ఆనందంగా అనుభవిస్తూ తృప్తిగా తినండి. అది మీ శరీరానికి పూర్తిగా ఉపయోగపడి తిండి పరిమాణం, తరుచుదనం తగ్గి తీరుతుంది.

ఈ పద్ధతినే మీ చెడు వ్యసనాలను మానడానికి కూడా ఆచరించ వచ్చు. ఉదాహరణకు మీకు పొగతాగే వ్యసనం ఉంది అనుకోండి. దానిని మానడానికి మీ మనసుతో ఘర్షణపడి లేని ఒత్తిడులను తెచ్చుకోనక్కరలేదు. మీకు పొగ తాగడం ఇష్టం. దానిని ఆనందంగా అంగీకార భావంతో అను భవించండి. పొగత్రాగడం చెడ్డది. అది నా వ్యసనమయింది. నేను మాన లేకుండా ఉన్నాను అనే అపరాధ భావంతో బాధపడవద్దు. మీకు అది ఇష్టమయిన పని అయినప్పుడు దానిని అంగీకారభావంతో ఆనందంగా చేయాలి. పైన చెప్పిన విధంగా సిగరెట్ త్రాగడం చేయండి. సిగరెట్ పెట్టెను ముందుంచుకోండి. దానిని ఆదరభావంతో గమనించండి. సిగరెట్ పెట్టె ఎరుకతో నెమ్మదిగా తెరవండి. సిగరెట్, పొగాకు వాసనను ఆనందంగా అనుభవించండి. నెమ్మదిగా చేతికి తీసుకుని ఎరుకతో ఒక ధ్యానంలా గమనిస్తూ ఆనందించండి. నెమ్మదిగా అగ్గిపెట్టె తీసుకుని పుల్ల వెలిగించి సిగరెట్‌ను ఏ హడావిడి లేకుండా వెలిగించండి. ఎరుకతో నోటిలో పెట్టుకుని పెదాలపై దాని స్పర్శను అనుభూతి చెందుతూ పొగ నెమ్మదిగా పీల్చండి. పొగ మీ నోటిలో వస్తుండగా దాని రుచి, వేడి,

ఘాటుదనాన్ని అనుభవించండి. నెమ్మదిగా శ్వాసలోనికి తీసుకుంటూ పొగ వేడిగా మీ శ్వాస కోశాల్లోకి వెడుతుండగా ఎరుకతో గమనించండి. ఆనందంగా అనుభవించండి. పొగ మీ శ్వాస కోశాలు నిండి దాని వేడిని అది కలిగించే ఉత్తేజాన్ని ఎరుకతో ఆనందించండి. సిగరెట్టు అయిపోయేంతవరకు ఎరుకతో ధ్యాన యుక్తంగా సిగరెట్టు పొగ తాగడం చేయండి. మీరు తృప్తి చెందాక మరో సిగరెట్టు తాగాలని పించదు. ఇలా ఒక వారం, నెలరోజుల పాటు కొనసాగిస్తే మీ పొగతాగే వ్యసనం తప్పక మానగలరు. ఆ సంకల్పము మీలో తప్పక స్థిరపడుతుంది. గమనించవలసిన విషయమేమంటే ఈపద్ధతిని దుర్వ్య సనాలు మానడానికి కూడా ఆచరించవచ్చు. అయితే దృఢ సంకల్పమనేది ఉన్నప్పుడే దుర్వ్యసనాలు సంకల్పించిన క్షణం నుండే మానవచ్చు.

" సంకల్ప బలమనేది ముఖ్యం "

ఇదే పద్ధతిలో మీ ఉద్వేగాలయిన కోపం, ద్వేషం, భయం మొదలయిన వాటిని అధిగమించవచ్చు. ఉద్వేగానికి లోనయినప్పుడు మీ శారీరక మార్పులను మానసిక స్థాయిలో మార్పులను ఎరుకతో గమనిస్తూ అధిగమించవచ్చు. ఉద్వేగాలను అణచిపెట్టడం వల్ల అవి అచేతన స్థితిలో బలపడి రక్తపోటు, గుండె జబ్బులకు కారణం కావచ్చు. దేనినయినా మార్చుకోవాలన్నా, మాను కోవాలన్న, దానితో ఘర్షణ పడకుండాచ అనుకూల భావంతో ఉంటూ అధిగమించడం మంచిది.

"యోగసాధన, అందులో ప్రధానంగా ప్రాణయామసాధన, వజ్రా సనం, మీలో సంకల్ప బలాన్ని, అంగీకార భావాన్ని పెంచి మీచెడు అలవాట్లను మాను కోవడానికి అవసరమయిన సంకల్ప బలాన్ని కలుగజేస్తుంది."

ఇలా మూడు రకాల ఆహారాలు మాత్రమే ఉండేవి. ఇప్పుడు ఈ మూడు రకాల ఆహారంతో పాటు ప్రస్తుతం నాల్గువ రకం ఆహారం కూడా తయారవుతున్నది. అదే విష-రసాయన ఆహారము.

మూడు రకాల ఆహారాలు మానవులలో మాత్రమే ప్రభావం చూపి మనిషిని మహోన్నతునిగాను, ఋషితుల్యంగాను మారుట లేక మనిషి తామసిక ఆహారంవలన అధ:పాతాలానికి దిగజారుట చేసేవి. మిగిలిన వాటికి ఎలాంటి నష్టం ఉండదు.

ఇక ఇప్పుడు ఈ విష-రసాయన వ్యవసాయంతో పంటలు పండించుట వలన మానవులపైన, పశువులపైన పక్షులపైన ఏవిధంగా ప్రభావాలు చూపి వాటి వలన కలిగే దుష్పరిణామాలు, ఎంత తీవ్రంగా ఉండి మానవుల ఆరోగ్యం, ఆర్థిక, శక్తిపరంగా నష్టాలు కల్గించాయో చూద్దాం. (భూమి - నీరు - గాలి కలుషితాలవల్ల జరుగుతున్న నష్టాలు)

నాలుగవ రకం ఆహారం - ప్రభావాలు - పరిణామాలు

దేశాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న తీవ్రమైన, భయంకరమైన ప్రమాధకరమైన మహమ్మారి. దేశ ప్రజలను, పశుపక్షాదులను, చివరికి పంచభూతములను కలిషితం చేస్తూ దేశ ప్రజల - ఆరోగ్య - ఆర్థిక బాధలతో, ప్రజలను నిరంతరము పీడిస్తున్న ఆహారము - విష ఆహారం - విష పాణీయాలు చివరికి బాత్‌రూము, బెడ్‌రూమ్ - వంటగది ఇంటికి నలువైపుల ఆవరించినాయి. వాటి వల్ల దేశంలో జరిగిన, జరుగు తున్న పరిణామాల గురించి ప్రతి మనిషి తెలుసుకోవలసి యున్నది. ప్రతి కుటుంబము ఆరోగ్యంగా, ఆర్థికంగా, శక్తివంతముగా ఉండి, రూపాయిని డాలరుతో సమానం చేసే రోజు దగ్గరలో ఉందని విశ్వసిస్తూ అందుకు మనం ఏమి చేయాలి? ఎలా చేయాలి? అన్నది తెలుసుకుందాం.

విషరహిత ఆహారం- నేచురల్ ఫుడ్ విష విముక్త వ్యవసాయం - సుసంపన్నమైన రైతు కుటుంబము

పూర్వకాలం ఒక నానుడి ప్రచారంలో ఉండేది అది ఏమిటంటే "ఉత్తంకేతి మధ్యంవాన్ కరెచాకిరి కుకర్ నికాన్" హిందీలో సామెత - అంటే వ్యవసాయం అత్యుత్తమ స్థానం అన్నింటికంటే గొప్పపని సర్వశ్రేష్ఠమైన పని, ఇక వ్యాపారం మధ్యమస్థాయి పని. ఇక ఎవరికైన చాకిరి చేయడమంటే (ఉద్యోగం) అన్నింటికంటే అధమం. అది ఒక గాడిద చేసే పనిగా చెప్పబడింది. ఉద్యోగం చెయ్యడం అధమము - వ్యాపారం చెయ్యడం మధ్యమము - వ్యవసాయం చెయ్యడం శ్రేష్ఠమైనది. ఇలా భారతదేశంలో వేల సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతూవచ్చింది. అయితే గత 35-40 సంవత్సరాలలో ఇది కొద్దిగా అస్తవ్యస్తమైనది. గత 40 సంవత్సరాలలో

ఏమి జరిగింది, వ్యవసాయము అన్నింటికంటే అధమముగా భావించబడుతున్నది. వ్యాపారం మాత్రము అదే మధ్యమస్థాయిలో ఉన్నది. ఉద్యోగం చేయడం చాలా గొప్పగా పరిగణించ బడుతున్నది. మనదేశంలో ఏ నిరుద్యోగినైన బాబు నీవు ఏం చెయ్యాలను కుంటున్నావు అంటే ఉద్యోగం చేయ్యాలనే చెపుతాడు. చాలా గొప్ప చదువులు చదివిన విద్యార్థులందరు కూడా ఇంజనీరింగ్, మెడిసన్, ఐ.ఐ.టి., పి.జి, పి.హెచ్.డి., చేసిన వారంతా కూడా ఉద్యోగం చేయాలనుకుంటారు.

ఏ చిన్న ఉద్యోగి అయిన సరే ప్రభుత్వరంగము - ప్రైవేట్‌రంగములో కాని ఉద్యోగమే అత్యుత్తమమైనదిగా భావించుట వల్లనే అందరు దానినే కోరుకుంటారు. వ్యవసాయం అంటే అన్నింటికంటే పనికిమాలిన పనిగా మనదేశంలో ఎందుకు భావించబడుతున్నది. అందుకు కారణం ఏమిటంటే 40 సం॥ క్రితం ఏ వ్యవసాయం గొప్పగా వెలసిల్లిందో ఆవ్యవసాయ పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది. ఎందుకంటే వ్యవసాయములో ఖర్చులు బాగా పెరిగి పోయాయి. ఆదాయం మాత్రము పెరగలేదు. ఏ నిష్పత్తిలో ఖర్చు పెరిగిందో ఆ నిష్పత్తిలో ఆదాయం పెరగలేదు. గత 40 సం॥ల వ్యవసాయంలో ఖర్చులు ఎంతగా పెరిగిపోయాయో మీరు అంచనా వేయాలనుకుంటే కొన్ని గణాంకాలు మీకు తెలియజేస్తాను. పంటలు పండించే రైతులు అత్యధికంగా ఖర్చు చేసేది యూరియా, డి.ఎ.పి., సూపర్ పాస్ఫేట్ మొ॥ రసాయన ఎరువులు కొనుగోలు చేయడానికి, రసాయన ఎరువుల ధరలు గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా ఎంతగా పెరిగాయంటే 1990-91లో 50 కిలోల యూరియా 1 పాకెట్ 60 నుండి 70 రూపాయలు మధ్యలో లభించేది. ఇప్పుడు 2009-10లో ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారము 270 రూపాయలు ఇక బయటి బ్లాక్‌లో 350 నుండి 400 రూ॥ వరకు అమ్ముతున్నారు. మనదేశంలో ఇలాగే ఒకప్పుడు కి.లో. 3 లేక 4 రూ॥ లభించే డి.ఎ.పి. ఇప్పుడు 33 నుండి 40 రూ॥ పలుకుతోంది.

ఒకప్పుడు కిలో 2 లేక 2-50 పై ఉన్న సింగిల్ సూపర్ పాస్పేటు ధర ఇప్పుడు 40 రూ॥ పైనే ఉన్నది. దీనిని నిష్పత్తి ప్రకారము చూసినా వంతుల లెక్కన చూసినా యూరియా ధర 7 రెట్లపైనే - డి.ఎ.పి. ధర 8 నుండి 9 రెట్లు, సింగిల్ సూపర్ పాస్పేటు ధర 8 రెట్లు పెరిగింది. అలాగే రైతుకు డీజల్ ధర ఒకప్పుడు

లీటరు 3 నుండి 3-50 పై ఉండగా నేడు 50రూ॥ పెరిగింది. రైతుల ఖర్చులు నిరంతరము పెరుగుతున్నాయి. 5 రెట్లు, 7 రెట్లు, 10 రెట్లు ఇలా నిరంతరము పెరుగుతున్నాయి. క్రిమి సంహారకాలు - జీవ నియంత్రణ మందులు ఒకప్పుడు 100 రూ॥ నుండి 150 రూ॥ ఉంటే లీటరు నేడు 15,000వేల వరకు పెరిగింది. లీటరు 20,000 వేల వరకు పెరిగాయి.

రసాయన పురుగుల మందుల ధరలు వందల రెట్లు పెరిగినాయి. వీటితో రైతుల ఖర్చులు విపరీతంగా పెరిగాయి. కాని వ్యవసాయం వల్ల వచ్చే రాబడి మాత్రము ఆ విధంగా పెరగలేదు. రైతులు పండించిన పంటల ధరలు గోధుమలు ఒకప్పుడు 7 నుండి 8 రూ॥ ఉంటే ఇప్పుడు దాని ధర కిలో 10 నుండి 12 రూ॥ మాత్రమే. గోధుమల ధర అతి కష్టం మీద 1.5 నుండి 2 రెట్లు పెరిగింది. రసాయనాల ధర మాత్రము 7 నుండి 8 రెట్లు పెరిగింది. శాతములో చూస్తే ఎరువుల ధర వందల శాతము పెరిగింది. కాని ప్రభుత్వం ద్వారా కొనబడే గోధుమల ధర కేవలం 20 శాతము మాత్రమే ఇంకా వడ్ల ధర చూస్తే క్వింటాలుకు 1000 నుండి 1200 రూ॥ కొనుగోలు ఉంది. అదే 15 సం॥ క్రితం క్వింటా వడ్లు 500 రూ॥ ప్రకారం కొనబడేది దీని ప్రకారం వడ్ల ధర 20 నుండి 25 శాతం పెరిగింది. అయితే ఆ ధాన్యాన్ని పండించటానికి కావలసిన రసాయన ఎరువులు, క్రిమి సంహారకాల ధరలు 700 నుండి 800 వందల శాతము పెరిగాయి. కాబట్టి రైతు దేనిని అమ్ముతాడో దాని ధరలో మాత్రము పెద్దగా పెరుగుదల లేదు. రైతుబజారు నుండి దేనిని కొంటాడో అది విపరీతమైన ధర పెరిగి ఉన్నది. అందువల్ల వ్యవసాయం మొత్తం నష్టంలో పడిపోయినది. ఉద్యోగుల జీతాల ప్రకారం చూస్తే 40సం॥ క్రితం నెలకి వేతనం 80 నుండి 100 రూ॥. నేడు వేతనం 20 నుండి 50 వేల రూపాయలు.

నష్టంతో ఉన్న ఈ వ్యవసాయాన్ని చేయటానికి రైతు ఎదుర్కొంటున్న సమస్య ఏమంటే ఎప్పుడు వ్యవసాయం చేసినా దిగుబడి వచ్చినప్పుడు మాత్రము అమ్మకము అయిన వెంటనే రైతు డబ్బంతా రైతు చేతి నుండి వెళ్లిపోతున్నది. అది ఎరువులు, క్రిమిసంహారకాలు లేక విత్తనాలు అమ్మేవారి చేతికి వెలుతుంది. రైతు దగ్గర ఏమీ వుండదు. దైనందిత జీవితం కొనసాగించుటకు అప్పులు చేస్తాడు. ఆ అప్పులకు వడ్డీ

కట్టవలసి ఉంటుంది. అలా అప్పు ఇంకా ఇంకా పెరుగుతుంది. భారతదేశంలో రైతులు మాత్రమే అప్పును చక్రవడ్డీతో చెల్లించు చున్నారు. నగరాలలో ఇల్లు కట్టుకొనుటకు, కార్లు, మోటారు– సైకిల్లు కొనుటకు బ్యాంక్‌లు అప్పు ఇస్తాయి. అది కూడా మామూలు వడ్డీ రేటుకే. కానీ రైతులు తమ పొలం పనులకు ట్రాక్టరు లేక ఎద్దులు, బండి కొనాలంటే, పంటకోసం అప్పు తీసుకొవాలనుకుంటే, అందుకు గాను ప్రభుత్వ సంస్థలు, బ్యాంకుల నుండి అప్పు తీసుకొవాలనుకుంటే చక్రవడ్డీ చెల్లించవలసి ఉంటుంది. చక్రవడ్డీ అంటే ఎంతో భయంకరమైనది. చక్రవడ్డీపై 1శాతము వడ్డీతో రుణం తీసుకుంటే అది 250 – 300 సం॥లకు ఎంత పెరుగుతుంది అంటే భారతదేశం మొత్తం బంగారు చెల్లిస్తే ఆ అప్పు తీరదు. ఈ చక్రవడ్డీ యొక్క చక్రవ్యూహం అంత ప్రమాదకరమైనది. నేడు మన దేశంలో రైతులు ఈ చక్రవడ్డీ వ్యూహంలో చిక్కుకొని యున్నారు. ఈ దేశంలో అప్పుల్లో లేని రైతు సోదరులు ఒక్కరు కూడా లేరు. ఎందుకంటే వ్యవసాయంలో ఉత్పాదనకయ్యే ఖర్చు చాలా ఎక్కువ. దిగుబడి ద్వారా వచ్చే ధాన్యము అమ్మకము ద్వారా వచ్చే ఆదాయం తక్కువ. అందువల్ల ప్రతి రైతు అప్పుల్లో చిక్కుకున్నాడు. అప్పుల విషవలయంలో చిక్కుకున్న రైతు చేసిన అప్పులు తీర్చుటకు తన ఇల్లు పొలం, భార్య శరీరంపై వున్న నగలు అన్నీ అమ్మినా అప్పు తీరక చివరికి గత్యంతరము లేక తన పరువు నిలుపుకొనుటకు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. ప్రతి సం॥ ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం 1 లక్ష పైనే ఆత్మహత్యలు జరుగుచున్నవి.

దేశంలో ఆత్మహత్యల పరంగా మొదట 1.పంజాబ్, 2.హర్యాన, 3.ఆంధ్రప్రదేశ్, 4.కర్నాటక, తమిళనాడు, కేరళ, దేశం మొత్తంలో ఈ రాష్ట్రాలు ఎనలేని అపకీర్తిని మూట కట్టుకొన్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతుల ఆత్మహత్యలపై సర్వే నిర్వహిస్తుంటుంది. మీ ఇంటిలో ఈ ఆత్మహత్య ఎందుకు జరిగిందని విచారణ చేస్తారు. అన్ని ఆత్మహత్యలలో కుటుంబ సభ్యుల సమాదానం, ఇంట్లో ఉన్న బంగారు నగలు, పశువులు, భూమి అన్నీ పోయి చేతిలో చిల్లి గవ్వలేక బ్యాంకులకు, అప్పుల వారికి అప్పులు చెల్లించలేక ఆత్మహత్యకు పాల్పడినాడని సమాధానం. మరో పంట వేయడానికి చేతిలో చిల్లిగవ్వలేక, ఋణం పుట్టదు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఏ రైతైనా ఇంతకంటే ఏమి చేయగలడు.

మహారాష్ట్రలో విదర్భ ప్రాంతములో దేశం మొత్తంలో ఇక్కడే రైతుల ఆత్మహత్యలు ఎక్కువ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వరంగల్ జిల్లాలో రైతుల ఆత్మహత్యలు ఎక్కువ. పంజాబ్ రాష్ట్రంలో భటిండా దరిదాపులో మొత్తం ప్రాంతమంతా రైతుల ఆత్మహత్యలు ఎక్కువ. కేరళ కాసర్‌ఘడ్ ప్రాంతము కూడా రైతుల ఆత్మహత్యలు ఎక్కువ కర్నాటక ఆత్మహత్యలు ఎక్కువ కర్నాటకలో ఇదే విధంగా జరిగింది. మీరు మీ గుండెమీద చేయి వేసుకొని ఆలోచించండి. మరో దారి లేక రైతు ఆత్మహత్యకు గురి అయినాడంటే అతను ఎంత వేదనకు గురి అయితే ఇలా చేస్తాడు?

రైతుల అప్పులకు సంబంధించి రైతుల ఆత్మహత్యలు చేసుకునే విషవలయం, పంటల వల్ల వచ్చే నష్టంతో ముడిపడియున్నది. ఈ వ్యవసాయంలో వచ్చే నష్టం తిరిగి ఒక దుర్వ్యవస్థతో ముడిపడి ఉంది. రైతుకు ఉపయోగం పేరుతో రసాయన ఎరువులు. పురుగుల మందుల ధరలు పెరిగిపోతూ ఉంటాయి. విత్తనాల ధరలు పెరిగిపోతుంటాయి. మరోప్రక్క రైతులు పండించే ఉత్పత్తులు మాత్రము తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. అతి తక్కువ ధనము మాత్రమే రైతుకు లభిస్తుంది. దీనికి కారణం ఏమిటి? రైతు ఉత్పత్తులు అతి చౌకధరకే అమ్ముటకు కారణం ఆంగ్లేయ ప్రభుత్వం ద్వారా రూపొందించబడిన చట్టము అది మన దేశంలో స్వాతంత్ర్యము వచ్చిన ఇన్ని సం॥ల తర్వాత కూడా దానిని మార్చలేదు. దాని పేరే అగ్రికల్చరల్ ప్రైజ్ కమీషన్ యాక్టు – ఈ చట్టం ఎలా రూపొందించబడింది. అంటే రైతు పండించే ఏ పంట అయినా, రేటు రైతు నిర్ణయించలేడు. దీనిని ప్రభుత్వం నిర్ణయిస్తుంది. ధరలు నిర్ణయించే విషయంలో రైతు పట్ల దారుణమైన మోసం చేస్తున్నారు. రైతులు పండించే పంట కోసం చేసిన శ్రమను ప్రభుత్వం గుర్తించదు. ఇది మన దేశంలో ఎంత బాధాకరమైన విషయం – రైతు శ్రమను 2 ½ లేక 3 నెలల కాలాన్ని మాత్రమే పరిగణలోకి తీసుకుని ధరలు నిర్ణయిస్తున్నారు. నిజానికి రైతు సం॥ మంతా పని చేస్తాడు.

8 నుండి 9 నెలల కాలం రైతు శ్రమను విలువలేనిదిగా ప్రభుత్వం గుర్తించినది ఇది పెద్ద మోసం. ఇక రెండవ మోసం – రైతు పొలంలో పనిచేసినందుకు గాను చెల్లించే మూల్యం అతి తక్కువగా పరిగణించడం జరుగుతుంది. ఎవరైనా బ్యాంకులో లేదా ఆఫీసులో 4 వ తరగతిలో పనిచేసే వారి విలువ కంటే తక్కువ

శ్రేణిలో పనిచేసే ఉద్యోగి రోజుకు 300 నుండి 500 రూ॥ ప్రకారము తన శ్రమకు ఫలితంగా సంపాదిస్తాడు. కానీ రైతుకు శ్రమ విషయంలో ఒక రోజుకు వందకు మించి ఎన్నడూ ఇవ్వలేదు. ఈ వంద కూడా గత 2 సం॥ల నుండి ఇస్తున్నారు. 2సం॥ పూర్వము రోజుకు రైతు శ్రమకు 60 రూ॥ ప్రకారం లెక్కించేవారు.

రైతు ఎప్పుడూ ఒంటరిగా పని చేయడు. తన కుటుంబము అందరితో కలిసి పనిచేస్తాడు. కాని తమ శ్రమకు వెలకట్టబడినప్పుడు ఒక్కరికే వెలకట్ట బడుతుంది. తన కుటుంబము అంతా పనిచేస్తారు. వారి శ్రమకు మాత్రము విలువ కట్టరు. ఈ కారణం వల్లనే వ్యవసాయం ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే ప్రతి వస్తువు మన దేశంలో ఎంతో చౌకగా లభిస్తుంది. గోధుమలు 10-12 రూ॥ చొప్పున వడ్లు 8-9 రూ॥ ప్రకారం ప్రభుత్వం తీసుకొనును. ప్రత్తి మొదలైన వాటికి 10-12 రూ॥ ప్రకారము కొనబడతాయి. ఎంతగానో ప్రతిఘటిస్తే 20 రూ॥కు కొంటారు. లేదంటే 12 రూ॥కు మించి కొనరు. అలాగే చెరకు, అన్నింటికంటే తక్కువ ధరకు కొంటున్నారు. మన దేశంలో రైతు నుండి కొన్న వాటికి 6 నెలలు, 1 సం॥ వరకు చెల్లింపులు చేయరు.

చక్కెర మిల్లుల వారి రికార్డులు చూస్తే అర్థం అవుతుంది. ఏ బిల్లు కూడా సకాలంలో రైతు పంటకు నగదు ఇవ్వకుండా తిప్పుతారు. ఇంకా కొన్ని చోట్ల 2సం॥ కూడా జరుగుతుంది. మిల్లర్లు - ప్రభుత్వం రైతుల నుండి తీసుకుని దానిని అమ్మి లాభాలు గడించి కూడా రైతుకు సక్రమముగా ఇవ్వరు. దీని వలన రైతు ఆదాయం ఎప్పుడు తక్కువగా ఉంటుంది. తన ఖర్చులు మాత్రం ఎప్పుడూ ఎక్కువే. బజారులో 100 గ్రా॥ సబ్బును కొనడానికి రైతు దాదాపు1½ కిలో గోధుమలు - 2 కిలోల వడ్లు అమ్మాలి. అదే 1½ కిలో గోధుమ విలువను పరిశీలిస్తే పిండి ఆడించి రొట్టెలు చేస్తే రెండు కుటుంబాల కడుపు నిండును. రెండు కుటుంబాలు కడుపునిండే ధాన్యముతో బజారులో 100 గ్రా॥ సబ్బును కొనాల్సివస్తోందంటే తెలుసుకోవాలి. దీనిని బట్టి సబ్బు విలువ చాలా ఎక్కువ. గోధుమ, వడ్ల విలువ ధర చాలా తక్కువ. కారణం సబ్బు తయారుచేసే ఆ వ్యక్తి ఆ సబ్బుకు తానే రేటు నిర్ణయిస్తాడు. కానీ రైతుకు మాత్రం తాను ఉత్పత్తి చేసిన ధాన్యానికి రేటు ప్రభుత్వం నిర్ణయిస్తుంది. రైతుకు దీనిపై హక్కు లేదు. రైతు యొక్క ఉత్పత్తుల ధరను నిర్ణయించడంలో కూడా ప్రభుత్వం

ఫ్యాక్టరీ ఉత్పత్తులకు ఒక రకంగా నిర్ణయిస్తే, పొలంలో పండే పంటలకు ఇంకో రకంగా నిర్ణయిస్తారు. పరిశ్రమలో పనిచేసే కార్మికులకు నిర్ణయించే వెలను మార్కెట్టుపై ఆధారపడి నిర్ణయిస్తారు. పొలాలలో పనిచేసే రైతు శ్రమకు అన్నింటికంటే తక్కువకు నిర్ణయిస్తారు. అందుకే రైతు పరిస్థితి ఘోరంగా వుంది.

దీని వలన వ్యవసాయం నష్టంతో కూడిన పరిస్థితి అయింది. వ్యవసాయం నష్టాలలో ఉండుటకు ప్రధాన కారణం, మనం అర్థం చేసుకున్న దానిని బట్టి ఏమంటే వ్యవసాయదారుడు కొనుగోలు చేసే వస్తువులు రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుల మందులు, విత్తనాలు ఎక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నవి. దీనిని లెక్క కట్టి చూస్తే రైతు జీవితంలో సంపాదించిన దానిలో 60% రసాయన ఎరువులు, 20% పురుగుల మందులకు ఖర్చు అవుతోంది. ఇక తన ఆదాయంలో మిగిలిన 20% తన రోజువారి అవసరాలకు కుటుంబ ఖర్చులు, పిల్లల చదువులు, ఆరోగ్యము, పిల్లల పెళ్ళిళ్ళు మొదలగు ఖర్చులు. 20 శాతము ఖర్చులతో సరిపడక, అప్పుల పాలవుతున్నారు. దీని నుండి మనం తెలుసుకొన్న విషయం ఏమంటే రైతు తన జీవిత అవసరాలకోసం వెచ్చిస్తున్న 20% ఆదాయాన్ని ప్రక్కన పెడితే మిగిలిన 80% ఎరువులు, పురుగుల మందులకే సరిపోవుచున్నది.

గత 40-50 సం॥లలో ప్రభుత్వం ఒక దుష్ప్రచారము చేసింది. అది ఏమిటంటే రైతులు రసాయనిక ఎరువులు వాడకపోతే వారి పంటలు పండవు. క్రిమి సంహారకాలు వాడుకుంటే దిగుబడి రాదు. తగ్గుతుంది. అని చెడు ప్రచారము 40 సం॥ నుండి దేశంలో ప్రభుత్వం వ్యవసాయ విశ్వ విద్యాలయాల ద్వారా శాస్త్రజ్ఞుల ద్వారా వివిధ అధికారుల ద్వారా ప్రచారం చేస్తున్నారు.

మన రైతులను నమ్మిస్తూ మోసం చేస్తున్నారు. రైతులు రసాయన ఎరువులు, క్రిమి సంహారకమందులు వాడక తప్పదు. అవి లేకపోతే పంటలు అసలు పండవే పండవు అని చెప్పుచున్నారు. దాని వల్ల రైతుల మనసులలో ఈ భయం స్థిరపడిపోయింది. ఈ భీతి, భయము, అంతిమ దుష్పరిణామము వల్లనే రైతుల ఆదాయంలో 80% రసాయన ఎరువులు, పురుగుల మందుల ఖర్చు అవుతున్నది. ఈ రసాయన ఎరువులు, మందులు భారతదేశంలో ఎంత విపరీత మోతాదుతో,

భారీస్థాయిలో వినియోగించబడుచున్నావో వాటి అంతిమ పరిణామం ఏమి జరుగుచున్నది, తెల్సుకోవాలంటే భారత ప్రభుత్వం యొక్క 2004 - 2005 గణాంకాల వివరాల ప్రకారం భారతీయ రైతులు తమ పొలాలకు 1కోటి 90 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల రసాయనఎరువులు వ్యవసాయంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనిని ఎకరాలలో లెక్కిస్తే పోలంలో 114 కిలోల 2½ ఎకరాలకు బయటి ఎరువులతో కలిసి లెక్కిస్తే 40 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు ప్రతిసం॥ దిగుమతి చేసుకొంటున్నారు. దీని వెలసు లెక్కిస్తే ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం రసాయన ఎరువులు పొలంలో ఎంత ఎక్కువ వేస్తే అంత ఎక్కువ క్రిమికీటకాలు, తెగుళ్ళు వ్యాపించి (శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధన ప్రకారం) పంటలను నాశనం చేస్తున్నాయి. ఇది చాలా విచిత్రమైనది. ఈ క్రిమికీటకాలు మరింత పెరగడం వలన ఇంకా ఎక్కువ మందులు వాడుటవలన రైతు తన పొలంలో ఇంకా ఎక్కువ విషాన్ని వేస్తున్నాడు. భారత ప్రభుత్వం యొక్క ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ వారి గణంకాల ప్రకారము 1950-52లో మన దేశంలో 1హెక్టారు, 2 ½ ఎకరాలకు మహా అయితే ఎకరానికి 3 కిలోలు వాడేవారు. అప్పట్లో మన దేశంలో రసాయన ఎరువులు, పురుగుల మందులు చాలా తక్కువ మోతాదులో అమ్ముతుండేవారు.

ఇక ఇప్పుడు మనదేశంలో 114 కిలోలు 1 హెక్టారుకు వాడు తున్నారు. పురుగుల మందులు కూడా అత్యధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని నుండి మనకు అర్థమయ్యేదేమిటంటే 1952 - 2009 మధ్య మనం మన పొలాలలో ఎంత ఎక్కువ మోతాదులో రసాయన ఎరువులు వాడామో అంతే మోతాదులో పురుగుల మందులు వాడవలసి వచ్చింది. ఎందుకంటే అంత ఎక్కువగా చీడ-పీడలు మన పొలాలకు ఎక్కువ అయినాయి. దీనిని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. తేలికగా దీనిని వివరంగా చెప్పాలంటే జరిగేదిమిటంటే యూరియా, డి.ఎ.పి. సూపర్ పాస్పేట్లు మన పొలంలో వేసినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది అంటే, పొలంలోని మట్టిలో రైతుకు మేలు చేసేవి, పంటకు మేలు చేసేవి అయిన మిత్ర పురుగులు, సూక్ష్మజీవులు, కోటానుకోట్లు పొలంలో ఉంటాయి. మీరు చిన్నతనంలో చదివినప్పుడు తెల్సుకొని ఉంటారు. పొలంలో ఒకటి మిత్రజీవి ఇంకొటి శత్రుజీవి. అంటే రైతుకు మేలు చేసే క్రిములు, చెడు చేసే క్రిములు కూడా ఉన్నాయి.

మన పొలంలో యూరియా, డి.ఎ.పి.లను ఎక్కువ వేయడంవలన రైతులకు సహాయం చేసే మిత్ర క్రిములు అన్నీ చనిపోతాయి. అవి చనిపోవడం వలన పొలంలో శత్రుక్రిములు విజృంభించి పంటలను పూర్తిగా నాశనం చేస్తాయి. ఈ నష్టం నుండి తప్పించు కొనుటకు రైతు చాలాఎక్కువ పరిణామంలో క్రిమిసంహారకాలు వాడుటవలన వ్యవసాయము ఖర్చులు అతిగా పెరుగు చున్నవి.

మన దేశంలో పొలాలలో 1 కోటి 90 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు రసాయన ఎరువులు వేస్తున్నాము. వీటి కారణంగా ప్రతి సం॥ 90వేల మెట్రిక్ టన్నుల పరిమాణంలో క్రిమిసంహారకాల మందులు వాడవలసి వస్తోంది. 1 కోటి 90 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల రసాయన ఎరువులు, 90 వేల మెట్రిక్ టన్నుల క్రిమి సంహారకాల మందులు ప్రతి సం॥ పొలాలలో వేస్తుంటే

ఈ రెండు విషాలు ఎక్కడికి పోతుందో? ఏమి అవుతుందో ? తెల్సుకొందాము.

మన భారతదేశంలో 120 కోట్ల జనాభా వీరందరు ప్రతి రోజు భోజనం చేస్తారు. మనం వేసే రసాయన ఎరువులు - పురుగుల మందులు మట్టిలో కలుస్తాయి. మట్టి నుండి మొక్కల వ్రేళ్ళకు చేరుతాయి. మొక్కల వేళ్ళ నుండి కాండము ద్వారా, ఆకుల ద్వారా పూత, పిందె, కాయలు, ధాన్యము - పండ్లలో చేరుతుంది. వీటి ద్వారా చివరికి మన కడుపుకు చేరుతుంది. గోధుమలు, వడ్లు, కూరగాయలు - పండ్లు, పప్పుధాన్యాలు తినటం వలన మనలో ఖచ్చితంగా రసాయన విషం చేరుతుంది.

పొలంలో పైరుకు వేసిన ప్రతిదీ మన శరీరంలో చేరుతుంది. దీనిని బట్టి కొన్ని వివరాలు తెలుసుకొందాము. ఒక సం॥ కాలంలో మన పొలంలో యూరియా, డి.ఎ.పి., పొటాష్, పాస్పేటు మరియు క్రిమి సంహారకాలు వేస్తారో అది అంతా మన కడుపుకు వచ్చి చేరుతున్నది.

ఇక క్రిమి సంహారకాల విషం అయితే అది దాదాపు సం॥కి 200 గ్రా॥ మన పొట్టలో వచ్చి చేరుతున్నది. భారతదేశంలో ప్రతి ఒక్కరు ఒక సం॥ కాలంలో 1 కేజి 700 గ్రా॥ రసాయన ఎరువులు మరియు 200 గ్రా॥ పురుగుల మందులు మన కడుపులో చేరుతున్నాయి. వీటి నుండి మన శరీరాన్ని సంరక్షించుకొనుటకు దేవుడు రెండు కిడ్నీలను ఇచ్చాడు. అది వేరే విషయం. ఆ వివరాలు తర్వాత

తెల్సుకొందాము. మీరు యూరియా, డి.ఎ.పి.పాస్పేట్ పురుగుల మందులను ప్రతిరోజు తినడం వలన మన వందేళ్ళ జీవితంలో ఎన్ని వందల వేల కిలోలు మన శరీరంలో చేరి మనం ఏవిధంగా అనారోగ్యాల పాలౌతున్నది దారుణమైన వ్యాధులు, మృత్యువు సంభవించు చున్నాయో అది చాలా శోచనియం. ఐ.సి.యం.ఆర్.పి. డాక్టర్ల రిపోర్టు ప్రకారం దేశంలో 80% వివిధ రోగాలతో భాదపడుతున్నారు. దేశంలో ప్రతిరోజు ప్రతి వ్యక్తి ½ మిల్లి గ్రాము విషాన్ని తింటున్నాడు. దీనివలన ప్రతి సం॥ లక్షల మంది అనేక వ్యాదులతో కోట్ల డబ్బులు ఖర్చుపెట్టి మనశ్శాంతి లేక చనిపోవుచున్నారు.

ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం మరియు అన్ రిపోర్టెడ్ లెక్కల ప్రకారం అంటే రికార్డు ప్రకారం నమోదు కానివి కూడా తీసుకుంటే 10 నుండి 12 లక్షల మంది చనిపోవుతున్నారు. ప్రస్తుతం మన దేశ జనాభా 120 కోట్లు అందులో 80% వివిధ రకాల రోగాలతో భాదపడుచున్నారు.

దేశ జనాభా మొత్తం-120 కోట్లు అందులో ఆరోగ్యవంతులు 30 కోట్లు

6 నుండి 8 కోట్లు షుగర్ (మధుమేహం) వ్యాధి గ్రస్తులు

12 నుండి 15 కోట్లు - లంగ్స్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారు.

15 నుండి 16 కోట్లు - మోకాళ్ళు, భుజంనొప్పులు, నడుంనొప్పులు, ఉబ్బసం, ఆస్తామా, బ్రోంకియల్, మొ॥ కీళ్ళ నొప్పుల వారు.

9 నుండి 10 కోట్లు కడుపు రోగాలతో బాధపడేవారు.

20 నుండి 22 కోట్లు కళ్ళ రోగాలతో బాధపడేవారు.

8 నుండి 10 కోట్లు ఇతర వ్యాధులతో బాధపడేవారు.

200 సం॥ క్రితము ఆంగ్లేయుల కాలంలో మనదేశ జనాభా ఆధారంగా రోగులు చాలా తక్కువగా ఉండేవారు. కారణము ఆనాటి మన ఆహారపు అలవాట్లు పూర్వీకుల వ్యవసాయ సంప్రదాయము. ఆనాటి జనాభా లెక్కల ప్రకారము ఆంగ్లేయుల గణాంకాలు నాడు 100 మంది జనాభాకి 8 మంది రోగులు, 92 మంది ఆరోగ్య వంతులు. నేడు 100 మంది జనాభాకి 76% నుండి 80% రోగులు 20 మంది ఆరోగ్యవంతులు. దీనికంతటికి కారణం మీరు ప్రతి రోజు తింటున్న రసాయన

ఎరువులు క్రిమి సంహారక మందులతో కూడిన ఆహారం వల్లనే ప్రతి వ్యక్తి ప్రతి రోజు ½ మిల్లి గ్రాము విషము మ్రింగుతున్నారు. మీరు ఆ కూరగాయలను, పండ్లను ఎంతగా కడిగినా అందులోని విషం పోదు. వేడి నీటిలో కడిగినా, లేక నీటిలో ద్రావకం వేసి అంటే పోటాషియమ్ పర్మాంగనేటు వేసి కడుగుతామని అంటున్నారు. మీరు ఎన్నొసార్లు ఎంత కడిగినా కూరగాయల ద్వారా ½ అర మిల్లి గ్రాము విషము మన శరీరంలోకి వెళ్ళే తీరుతుంది. ఇదే విషం రోజు రోజుకు క్రమక్రమంగా పెరిగి మిమ్ములను వివిధ రకాల రోగాలకు గురి చేస్తుంది. ఎందరో మేదావులు, శాస్త్రవేత్తలు చాలలోతైన పరిశోధనలు జరిపారు. వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు తెలుసుకుందాము.

నేటి తరం ఎందరో తల్లులలోను పురుషులలోను సంతానోత్పత్తికి కారణమయిన శక్తి పోషకాలు క్షీణించి ఎందరో తల్లులు, పురుషులు సంతాన ప్రాప్తికి అసమర్థులు అవుతున్నారు. సంతాన సు:ఖాన్ని పొందలేక పోతున్నారు. అందుకు మూలకారణం క్రిమి సంహారకాలు పురుగుల మందులతో కూడిన భోజనమే. అలాగే మన దేశంలో పెరుగుతున్న బ్రెయిన్‌కాన్సర్, బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఈ రెండు రోగాలు ప్రబలంగా పెరగడానికి కారణం రసాయన ఎరువులు - పురుగుల మందులతో కూడిన ధాన్యము, భోజనమే. ఇంకా మనదేశంలో మదుమేహ వ్యాదికి (చక్కెర వ్యాదికి) కారణం, ఎవరైతే రసాయన ఎరువులు, పురుగుల మందులతో భోజనం తింటారో వారిపై 200 శాతము అధిక దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అంటే ఒక వ్యక్తి ఏ విధమైన విషం లేని ఆహారాన్ని తింటున్నాడు అనుకొండి మరొక వ్యక్తి రసాయన ఎరువులు, క్రిమి సంహారాలను మందులతో కూడిన ఆహారాన్ని తింటున్నాడు అనుకొండి. ఇలా విషతుల్యమైన ఆహారాన్ని తినే వ్యక్తికి - సామాన్య (నామరల్) భోజనం తీసుకునే వ్యక్తి కంటే 200 శాతము విష ఆహరం తినేవారికి వస్తుంది. ఇదే విధంగా క్యాన్సర్ విషయంలో ఎవరైతే విషంతో కూడిన ఆహారాన్ని తింటారో వారు కాన్సర్ బారినపడే అవకాశం 300 శాతము అధికంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఈ విషమయమైన ఆహారాన్ని తినడం వలన న్యూరాజికల్ డిజార్డర్స్ - నరాలకు సంబందించిన వ్యాధులు అధికంగా ఉంటాయి. శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేసేది ఏమిటంటే

అలోపతిలోను, ఇతర వైద్య విధానాలలోను ఈ విష ఆహారం తిన్నవారికి ఏ మందులు పనిచేయవు, చికిత్స అనేదిలేదు. అలాంటి 48 భయంకర రోగాలు వస్తున్నాయి.

ఈ వ్యాధులన్ని కూడా భయంకరమైన విషంతో కూడిన భోజనము వల్లనే వస్తున్నాయి. కాబట్టి ఇలా పొలాలలో వేయబడే యూరియా, డి.ఎ.పి. పురుగుల మందులు చిట్ట చివరికి మన దేహం(శరీరం)లో చేరుతాయి. మన శరీరాన్ని రోగాలకు గురి చేస్తున్నాయి. మనకు అనేక దుష్పరిణామాలు కలిగిస్తున్నాయి.

కాబట్టి భారతదేశంలో 120 కోట్ల మంది ఆహారం విషమయం అయింది. మరి దీని ప్రభావం వలన వ్యాధి నివారణకు ఎంత డబ్బులు ఖర్చు చేస్తున్నాము. మనం వైద్యం కోసం పెట్టే ఖర్చు 7 లక్షల వేల కోట్లకు పెరిగి పోయింది. ఈ ఖర్చు అంతా ఒకే ఒక చెడు పరిణామము అదే రసాయనసేద్యం. రసాయన ఎరువులు - పురుగుల మందుల ప్రభావమే. విషమయమైన వ్యవసాయం వలనే విషయుక్తమైన వ్యవసాయం పోలాలలో వేయబడే రసాయన ఎరువులు పురుగుల మందులు, దుష్పరిణామం ఇది ఒక కారణం.

ఇక రెండవ చెడు కారణం ఏమిటి - రైతులపై పడే ప్రభావము.

రైతుల ప్రత్యక్ష అనుభవంలోనిదే రైతులు రక్తం చిందించి శ్రమకోర్చి సంపాదించిన లక్షలకోట్ల రూపాయలు వాస్తవంగా చెప్పాలంటే రైతులు తమ శక్తినంతా ధారపోసి సంపాదించిన 55 లక్షల వేల కోట్ల రూపాయలు ప్రతి సం॥ రసాయన ఎరువులు - పురుగుల మందుల కొనుగొలుకే మంట కలిసిపోతున్నాయి. యూరియా, డి.ఎ.పి.పురుగుల మందులు క్రిమి సంహారకాలు కొనడానికి రైతుల ద్వారా 55 లక్షల వేల కోట్ల డబ్బులు ఖర్చు అవుతున్నాయి.

లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసి రైతులు పండించుట వలన రైతులు ఆర్థిక ఊబిలో ఇరుక్కొని పోవుతున్నారు. మనం దానిని ఆహారంగా తినుటవలన మన శరీరం విషప్రభావానికి గురై మనం రోగగ్రస్తులు అయి నందుకు.దాని చికిత్స రూపేణ మనం ఖర్చు పెడుతున్నది. దాదాపు 7 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఈ రెండింటిని కలిపితే దాదాపు 12 లక్షల కోట్ల రూపాయలు మన జాతీయ సంపద హరించి పోవుచున్నది.

పొలాలలో రైతులు యూరియా, డి.ఎ.పి. మొదలగు ఎరువులు క్రిమి సంహారక పురుగుల మందులు వేయుట వలన నేరుగా నష్టమైపోతోంది. ఈ 12 లక్షల వేల కోట్ల రూపాయలు మొత్తం ఎంత మీకు తెలుసా? ఇది భారతదేశ బడ్జెట్ కంటే 2 లక్షల కోట్లు ఎక్కువ. భారతదేశం యొక్క వార్షిక బడ్జెట్ 10 లక్షల కోట్ల రూపాయలు అంతకంటే కూడా 2 లక్షల కోట్ల రూపాయలు అధికంగా ఖర్చు చేయబడుతోంది. ఈ యూరియా డి.ఎ.పి. సూపర్‌పాస్పెట్ మరియు క్రిమి సంహారక మందులు మన పొలాలలో వేయడం వలన. ఒక వైపు రైతు ప్రత్యక్షంగా నష్టపోవుచున్నాడు. మరోవైపు భారతదేశంలోని 100 కోట్ల మంది జనులు పరోక్షంగా నష్ట పోవుచున్నారు. ఇక మూడవ నష్టము ఏమిటంటే ఏ రసాయనికి ఎరువులు క్రిమి సంహారకాల మందులు కొనుగోలు కోసం దాదాపు 50 లక్షల కోట్లు పైన ఖర్చు పెడుతున్నారో అందులో ప్రభుత్వం 1 లక్ష 50 వేల కోట్ల రూపాయలు ప్రభుత్వం సబ్సిడి రూపంలో ఇస్తోంది. ఆసబ్సిడికి సంబందించిన మొత్తాన్ని ప్రభుత్వం పన్నుల రూపంలో మీ జేబుల నుండి ముక్కు పిండి వసూలు చేస్తున్నదే. కావున మూడవ ఖర్చు మీ జేబుల ద్వారా ప్రభుత్వం దోపిడి, మీరు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల కొరకు ప్రభుత్వానికి పన్ను కడతారు. దాని నుండి ప్రభుత్వం 1 లక్ష 20 వేల కోట్ల రూపాయలు యూరియా, డి.ఎ.పి. క్రిమిసంహారక మందుల కంపెనీలకు సబ్సిడి రూపేణా చెల్లించు చున్నారు. రైతులకు ఈ రసాయన ఎరువులు. క్రిమి సంహారకాల మందులు తక్కువ రేటుకు అందివాలని ఉద్దేశ్యములో వారికి సబ్సిడి ఇస్తున్నారు. కనుక ఇది మీ జేబు నుండి పోతున్నది.

రైతుల ధనము ఖర్చు అవుతున్నది. చివరికి మనం రోగగ్రస్తులమై అనారోగ్యం నయం చేసుకొనుటకు లక్షల కోట్ల రూపాయలు అదనంగా ఖర్చు అయిపోతున్నాయి. ఇప్పుడు మీరే చెప్పండి. ఈ విషయుక్తమైన వ్యవసాయంలో ఎవరికి ప్రయోజనం కలుగుతోంది. లాభం పొందుతున్నది ఒక్కరే వారే ఈ రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులు, విత్తనాలు అమ్ముతున్న పెద్ద పెద్ద విదేశీ కంపెనీలు, మన దేశంలో అమెరికాకు చెందిన వందలాది కంపెనీలు గత 40 సంవత్సరాలుగా ఈ వ్యాపారం చేస్తున్నాయి. అమెరికాకు చెందిన కంపెనీలు కాకుండా, ఐరోపాకు చెందిన వందలాది కంపెనీలు ఈ వ్యాపారం మన దేశంలో చేస్తున్నాయి.

ఈ సందర్భంగా ఒక ముఖ్య విషయం మీకు ఒక అమెరికా కంపెనీ పేరు తెలియజేస్తున్నాను. ఈ కోవకే చెందిన ఒక అమెరికా కంపెనీ భారత దేశంలో వ్యాపారం చేయడానికి వచ్చింది. దాని పేరే యూనియన్ కార్బైడ్. ఇది బోపాల్‌లో ఒక కర్మాగారము స్థాపించినది. ఆ కర్మాగారము ఈ విషమయ మైన క్రిమి సంహారాలను తయారుచేయడానికి ఏర్పాటు చేయ బడినది. ఆ కర్మాగారము నుండి 40 మెట్రిక్ టన్నులు విష వాయువు బయటపడింది. మిథేల్ ఐసో సైనేట్ అనే ఆ వాయువు బయటికి వచ్చిన కారణంగా 1984 డిశంబరు 3 వ తేది రాత్రి కేవలం 1 గంటలో 3 వేల మంది గిల గిల కొట్టుకొని మృత్యువాతపడ్డారు. ప్రభుత్వం వారి లెక్కల ప్రకారం ఈ దుర్ఘటన వలన మొత్తం 17 వేల మంది చనిపోయినారు. లక్ష మందికి పైగా శాశ్వతంగా వికలాంగులు అయినారు. ఇది ఒక అమెరికన్ యూనియన్ కార్బైడు కంపెనీ కథ. ఇటువంటిదే అమెరికాకు చెందిన మరోక కంపెనీ బయర్, ఈ కోవకే చెందిన మరోక కంపెనీ పార్క్‌డేవిస్. వందలాది అమెరికా కంపెనీలు ఈ దేశంలో విషమయమైన మందులు తయారు చేస్తున్నాయి. ఆ కంపెనీలకు అత్యధికంగా లాభాలు చేకూర్చుతున్నాయి. క్రిమి సంహారకాల కోసం రైతు ఏ డబ్బు ఖర్చు చేస్తున్నాడో అదంతా ఈ కంపెనీల జేబులోకి వెల్లిపోతోంది.

ఇలా రైతులు రసాయనిక ఎరువులు క్రిమి సంహారకాల మందులు కొనుగోలు చేసిన డబ్బంతా ఈ దేశం దాటి పోతున్నది. రసాయనిక ఎరువులు తయారు చేయడానికి గాను ఒక రసాయనం (కెమికల్) అవసరమవుతుంది. ఆ రసాయనం పేరు నాప్తా. ఈ రసాయనం భారతదేశంలో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి కాదు. ఈ కెమికల్‌ను విదేశాల నుండి దిగుమతి చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ రసాయనం పెట్రోలియం యొక్క (బైప్రోడక్స్) సహా ఉత్పత్తి. భారతదేశంలో పెట్రోలు అధికంగా ఉత్పత్తి కాదు. (అంటే ముడిచమురు) ఏ దేశాలలో ముడి చమురు ఉత్పన్నవుతుందో ఆ దేశాలనుండి మనం ఈ నాప్తాను కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తుంది. దానితో ఈ రసాయన ఎరువులు తయారు చేయబడుతాయి. కనుక చిట్ట చివరికి ఈ మొత్తం ధనం అంతా రైతుల జేబులనుండి విదేశాలకు వెళ్ళుతోంది. ప్రతి సం॥ మన దేశానికి చెందిన 12 లక్షల కోట్ల రూపాయలను మనం నిస్కారనంగా

వ్యర్థం చేస్తున్నామో ఆ ధనం అమెరికా, ఐరోపాలను సంపన్నము చేస్తున్నది. దేశంలో రైతులను దరిద్రులుగా, విదేశీ కంపెనీలను ధనవంతులుగా చేసే వ్యవస్థ మన దేశంలో ప్రస్తుతం కొనసాగుతోంది.

పైగా మరొక విషయం చెప్పడానికి బాధపడవలసి వస్తోంది. ఈ పెద్ద పెద్ద అమెరికన్, యూరోపియన్ కంపెనీలకు ఏ క్రిమి సంహారక ఎరువులు పురుగుల మందులు అమ్ముతున్నామో వాటిని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. ఇంతకీ రైతు వాటిని కొనడం ఎందుకు అని? ఆ అవసరం ఏమి వచ్చిందని, అది తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే ఈ కంపెనీలకు చెందిన పెద్ద పెద్ద ఏజెంట్లు ఉరూరా తిరిగి రైతులకు నచ్చజెబుతూ ఉంటారు. చూడు ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. క్రొత్త పురుగుల మందు ఒక్కసారి స్ప్రే చేస్తే పురుగులన్ని నశించి పోతాయని చెప్పి నెమ్మదిగా దీని ధర లీటరు 15 వేల రూపాయలని మాత్రమే అని చెపుతారు. ఆ తరువాత వారు రైతులను మరింత ప్రోత్సహిస్తారు చూడండి. లీటరు 10 వేల రూపాయలకే దొరికే క్రిమి సంహారకం ఉంది. అయితే ఆ మందును మీరు 30 సార్లు పిచికారి (స్ప్రే) చేయవలసి వుంటుంది. కావున ఈ మందును తీసుకుంటే మీరు ఒక్కసారి పిచికారి చేస్తే చాలు కాబట్టి ఇదే లాభధాయకం. దీని వలన మీకు డబ్బులు మిగులుతాయి. అని రైతులను ఇటువంటి లెక్కల్లో ఇరికించి ఆ కంపెనీలు భారీగా సరుకులు అమ్ము కుంటున్నాయి. పాపం అమాయకుడు, సరళ స్వాభావికుడు, అనామకుడు అయిన రైతు వాటిని నమ్మి కొంటూ ఉంటాడు. ఇంతకీ రైతు ఈ ఉచ్చులో ఎందుకు చిక్కుకున్నాడు. అని అంటే వారు వారి కథ నంతా ఏ కరువు పెడతారు. వారంటారు. పంటకు పురుగు పట్టింది. ఇప్పుడేం చేయాలి. దిగుబడి ఆగిపోతుంది. మరి దానిని కాపాడు కోవాలి గదా! లేకుంటే తరువాత పంట వేయడానికి అప్పుచేయవలసి వస్తుంది. కనుక చేతిలో డబ్బు ఉండాలి కదా దిగుబడి నాశనం అయిపోతుంటే మేము చూస్తు ఊరుకోలేము కదా. ఎట్టి పరిస్థితులలోను దిగుబడి కాపాడుకోవాలి. గనుక మేము అందుకోసం ఎంత ఖర్చు అయినా పెట్టడానికి వెనుకాడము అని అంటారు. ఇది రైతుల కథ. ఇలా రెండు వైపుల నుండి విషవలయం తిరుగుతూ ఉంటుంది. దానిలో మొదట రైతు పడి నలిగిపోతాడు. తర్వాత మీరు వినియోగదారులందరూ ఈ విష

పూరితమైన ఆహార – పానీయాలు సేవించి రోగాల ఉచ్చులో చిక్కుకుంటారు. మీకు మరొక చిన్న సమాచారం అందిస్తాను. మన దేశంలో ఈ కంపెనీలు ఏ విషాన్ని అయితే అమ్ముతున్నాయో ఈ విషం ఏఏ రాష్ట్రంలో ఎంతగా అమ్ముడు పోతుంది. వాటిని ఉపయోగించడానికని రైతులు ఏ విధంగా ప్రేరేపించ బడుతున్నారు.

ఈ వివరాలకు సంభందించి రాష్ట్రాల ప్రకారం గణాంకాలు ఉన్నాయి. అన్నింటికంటే ఎక్కువగా ఈ విషం వేయబడుతున్నది ఉత్తరప్రదేశ్‌లో. ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ప్రతి యేట 6 వేల 85.5 మెట్రిక్ టన్నులు విషం వేయబడు తున్నది. క్రిమి సంహారకాలు పురుగుల మందులు, ఎరువుల రూపంలో ఇక రెండవ స్థానము హర్యానా ఇక్కడ 4 వేల 500 మెట్రిక్ టన్నులు వేయబడుతున్నది విషం. అ తరువాత స్థానం గుజరాత్. ఆ తర్వాత ఆంధ్రప్రదేశ్ దాని తర్వాత మధ్యప్రదేశ్ తర్వాత మహారాష్ట్ర ఇలా భారతదేశంలో 33 రాష్ట్రాలు విషం వేస్తున్నాయి. మొత్తం కలిపి 2 కోట్ల 90 వేల మెట్రిక్ టన్నులు. ఇలా వెయ్యబడుతున్న క్రిమి సంహారకాలతో అత్యధికంగా వెయ్యబడుతున్నది డి.డి.టి.

డి.డి.టి.ని గురించి మీరు ఒక ముఖ్యమైన విషయం తెలుసుకోవాలి. ఇది ప్రపంచములో 56 దేశాలలో డి.డి.టి.ని తయారు చేయడం, అమ్మడం, వాడడం, చట్టరిత్యా నేరము. ఈ దేశాలలో చట్టం ఎంత కఠినంగా ఉందంటే డి.డి.టి. అమ్ముతూ ఎవరైన చట్టానికి చిక్కితే వారికి 20 సం॥లు కఠినమైన శిక్షలు విధించబడుతాయి. 56 దేశాలలో డి.డి.టి నిషేదించబడింది.

వారు దీనిని ఆపివేసి దాదాపు 20-25 సం॥లు అయింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 56 దేశాలలో ఏ.డి.డి.టి తయారు చేయకుండా నిషేదించబడిందో అమ్మకుండా నిషేదించబడిందో ఆ.డి.డి.టి. భారతదేశంలో బహిరంగంగా తయారు చేయబడి అమ్ముతున్నారు. అడ్డు అదుపు లేకుండా, ఎటువంటి నియంత్రణ లేకుండా ఉపయోగించబడుతున్నది. చివరికి అది మీ శరీరాన్ని చేరుతున్నది. అన్నిటికన్నా ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతున్నది డి.డి.టి., డి.డి.టి తరువాత ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతున్నది రెండవ స్థానములో ఎండోసల్ఫాన్, మూడవ స్థానంలో ఎక్కువగా ఉపయోగించేది మెలాథియాన్. తరువాత బెంజిన్ హెక్సాక్లోరైడ్ ఆ తర్వాత

క్లోరోపైసిపాస్ తర్వాత లిండేన్ తర్వాత మోనోక్రోటోఫాస్ ఇలా దాదాపు 786 రకాల (పెస్టిసైడ్స్) పురుగుల మందులు ఉపయోగించ బడుతున్నాయి. మరియు 212 రకాల ఇన్‌పెస్టిసైడ్స్ ఉపయోగించబడు తున్నాయి. మొత్తం కలిసి వెయ్యికి పైగా విషాలు వేరు వేరు విషాలు పేర్లతో మన దేశంలో అమ్ముతున్నారు. రైతుల ద్వారా పొలాలలో వెయ్యబడుతున్నాయి.

మీకు మరొక ముఖ్య విషయం తెలియజేస్తున్నాను. భారతదేశంలో ఉపయోగించ బడుతున్న వెయ్యికి పైగా రకాల క్రిమి సంహారాలు, పురుగుల మందులలో 50% క్రిమి సంహారకాలు పురుగుల మందులు మన దేశంలో ఏ దేశాలకు సంబందించిన కంపెనీల ద్వార ఉత్పత్తి చెయ్యబడుతున్నాయో ఆ దేశాలలో అవే మందులు పూర్తిగా నిషేదించబడ్డాయి. ఇప్పుడు అమెరికాకు చెందిన ఎన్నో క్రిమి సంహారకాల కంపెనీలు ఆ దేశంలో నిషేదించబడిన వాటిని ఇక్కడ తయారుచేసి మన దేశంలో రైతులకు అమ్ముతున్నారు. అలాగే జర్మనీకి చెందిన క్రిమి సంహారక కంపెనీలు తమ దేశంలో నిషేధించిన వాటిని మనదేశంలో తయారుచేసి అమ్ముతున్నారు. అలాగే బ్రిటన్‌కు చెందిన కంపెనీలు, డెన్మార్క్‌కు చెందిన కంపెనీలు హాలెండుకు చెందిన ఎన్నో కంపెనీలు, ఏ క్రిమిసంహారకాలు ఉత్పత్తి చేసి అమ్ము తున్నాయో వాటిని ఆ దేశాలలో 25 సం॥ క్రితమే తయారుచేయడం అమ్మటం నిషేధించాయి. వారు తమ దేశాలలో ఏ మందులు ఉత్పత్తి చేయరో, తమ దేశాలలో ఏ మందులు అమ్మరో. వాటిని అదే పనిగా భారతదేశానికి తీసుకుని వచ్చి, దించి తయారు చేసి అమ్ముతున్నారు. ఇలా క్రమ క్రమంగా భారతదేశాన్ని విషభాండాగారంగా మారుస్తున్నాయి. ఇంకొక ముఖ్య విషయం తెలియచేస్తున్నాను. విశ్వవ్యాప్తంగా గత 40 సం॥గా ఈ క్రిమిసంహారకాలు పురుగుల మందులు పై పరిశోధనలు జరుపుతున్న శాస్త్రజ్ఞులందరూ ముక్త కంఠంతో తేల్చి చెప్పినదేమిటంటే మనం ఇతర క్రిములను పురుగులను చంపడానికి పొలాలలో ఏ మందులనైతే వాడుతున్నావో అవి కేవలం రెండు శాతము మాత్రమే తమకు నిర్ధేశించిన పనికి ఉపయోగించబడుతున్నది. తక్కిన 98 శాతము కేవలం వాతవరణ కాలుష్యాన్ని పెంచడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడుతున్నాయి.

దీని గురించి తేలికగా వివరిస్తాను :-

ఉదా : ఒక పొలం ఉన్నది. దానిపై ఒక పురుగు వచ్చి చేరింది. పేరుతో చెప్పాలంటే అమెరికన్ బాల్ వార్మ్ వచ్చి చేరింది. మన దగ్గర పత్తి మొక్కకు ఎక్కువగా పట్టే పురుగు పేరు అమెరికన్ బాల్ వార్మ్ ఇది వచ్చింది. పత్తికి తగిలింది అనుకుందాము. ఇప్పుడు దీనిని చంపడానికి ఏ విషమైతే పిచికారి చేస్తామో ఆ విషం మోతాదు 10 లీ. అనుకొండి. లేదా వంద లీటర్లు అనుకొండి. ఆ వంద లీటర్లలో కేవలం రెండు లీటర్లు విషం మాత్రమే ఆ పురుగును చంపడానికి ఉపయోగపడి తక్కిన 98 లీ. విషం మట్టిలోకి, నీటిలోకి, గాలిలోకి చేరింది. ఆమట్టిని, నీటిని, గాలిని కలుషితం చెస్తుంది. అంటే మనం ఉపయోగించే క్రిమి సంహారకాలు - పురుగుల మందులు మొత్తం మోతాదులో కేవలం రెండు శాతం మాత్రమే పురుగులను చంపడానికి ఉపయోగపడితే తక్కిన 98% మట్టిని కలుషితం చేయడానికి గాలిని నీటిని కలుషితం చేస్తున్నాయి.

ఈ విషం మట్టిని ఎలా కలుషితం చేస్తుంది అని మీరు అడగవచ్చు. మట్టిలో పడిన ఈ విషం వందల సంవత్సరాల వరకు నిలువ ఉంటుంది. అది అంతము కాదు. ఇక ఈ చక్రము అంతా ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసా రెండు శాతము విషం పురుగులను చంపడానికి ఉపయోగపడింది. తక్కిన 98 శాతము మట్టిలో కలిసింది. తరువాత వర్షం పడింది. వర్షపు నీరు మట్టిపై పడినప్పుడు ఆ నీటితో కలిసి భూమి పోరలలోకి వెల్లి నదులు, వంకల ద్వార చెరువులు చేరుతుంది. అలా క్రమక్రమంగా భూమిలోనికి చేరుతుంది. భూమి నీటిని పీల్చుకోవడం ద్వార భూమి పోరలలో ఈ విషం చేరిందంటే అటువంటి నీటిని భూగర్భజలాలను విషమయం చేస్తుంది. అటువంటి భూగర్భజలాన్ని పంపు ద్వారా వెలికి తీసిన నీటిని మీరు త్రాగుతారు. అలా విషం మీ కడుపునే చేరుతుంది. ఎందుకో మీకు తెలుసా? వంకలు, నదులలో నీరు సిపేజ్ ప్రక్రియ ద్వార భూమి క్రింది పోరలకు చేరుతుంటుంది. దానితో పాటు క్రిమి సంహారకాల విషం కూడా చేరుతుంది. మరోవిధంగా ఆలోచించి చూడండి. పొలంలో యూరియా, డి.ఎ.పి.లు క్రిమిసంహారకాల మందులు ఎక్కువగా పోయబడ్డాయి అనుకోండి. తరువాత వర్షం నీరు పడింది. ఆ నీటితో పాటు కలిసిన

ఈ విషం చెరువులకు చేరుతుంది. పశువులు నీరు త్రాగడానికి ఆ చెరువుకు వెల్లి నీరు త్రాగుతాయి. విషంతో కూడిన నీటిని త్రాగుతాయి.

ఇలా ఆ విషం పశువుల శరీరానికి చేరుతుంది. అంటే ఆ పశువుల రక్తంతో కలిసి పోతుంది. ఆ పశువుల రక్తంలో వుంది అంటే ఆ పశువు ఇచ్చె పాలలోను వున్నది. ఆ పాలను త్రాగడం ద్వారా మరింత ఎక్కువగా మన చేత ఆ విషం సేవించబడుతున్నది. మీరు పోలంలో ఉత్పత్తి అయిన బియ్యం, గోధుమలు, ధాన్యాలు, పప్పులు, కాయకూరలు, పండ్లు వీటిని ఆహారంగా తీసుకొవడం ద్వారా **వీటి నుండి మీ శరీరంలోకి చేరే విషం ఒకటి భూమిలోని నీటి ద్వారా చేరిన విషం నీటిని త్రాగుటవలన చేరేది రెండవది మీరు త్రాగేపాలు ద్వారా పశువులలో వున్న విషం మనకు చేరుతుంది. ఇది మూడవది.** ఇంకా ఆ తరువాత ఏమి జరుగుతుంది. మీలో రైతు సోదర, సోదరీమనులకు విషయం తెలుసు. మహారాష్ట్ర, కర్నాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ లలో ద్రాక్ష పండిస్తారు. వాటిపై ఎంత విషం ఎలా పిచికారి చేస్తారో చూడండి. ద్రాక్ష పళ్ళ గుత్తిని విషం డబ్బాలో ముంచుతారు. మీరు ఆ ద్రాక్ష పళ్ళను కడిగి, కడిగి ఇలా 20-25 సార్లు కడిగినా ఆ మందు విషం పోదు. బజారు నుండి ద్రాక్ష పండ్లు తీసుకుని వస్తే వాటిపైన తెల్ల తెల్లగా మీకు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఆ విషాన్ని నేరుగా మనం తింటాము. అతిథులకు తినిపిస్తాము. అతిథి దేవోభవ అంటే అతిథులు దేవుడితో సమానం మరి అలాంటి వారికి మనం ఎంత విషం ద్రాక్ష పళ్ళ రూపంలో ఇస్తున్నామో ఆలోచించండి.

ఇంకా ఆ ద్రాక్ష పండ్లు ఎండబెట్టబడతాయి. వాటిలో కిస్‌మిస్ తయారు చేస్తారు. అవే ద్రాక్ష పళ్ళను ఆరబెడతారు. అలా ఆరబెట్టిన ద్రాక్ష - గోడంబిలతో రుచికరమైన వంటకాలు తయారు చేస్తారు. చివరికి వాటిని తినడం ద్వార దానిలో విషం మన శరీరంలోకి చేరుతున్నది. ఇదే విధంగా టమోట, వంకాయ, బెండకాయ, క్యాబేజి, క్యారెట్ మొదలైన అన్నింటిపైన విషం పిచికారి చేస్తారు. పురుగుల మందులు పిచికారి చేయని పండ్లు కాని, కాయకూరలు కాని లేనే లేవు. అన్ని రకాలుగా ఈ విషం మట్టిని పాడు చేస్తుంది. నీటిని గాలిని పాడు చేస్తుంది. మీరు పిచికారి చేస్తుంటే ఆ సమయంలో ఈ విషం గాలిలో కలుస్తుంది.

గాలి కణాలతో కలిసి ఆ ప్రదేశమంతా వ్యాపిస్తుంది. ఆ విషమయమైన గాలి శ్వాసద్వార మీ శరీరంలో చేరుతుంది. ఇలా అన్ని రకాలుగా మన శరీరంపై ఈ దారుణ ప్రభావం పడుతుంది. డబ్బులు కోల్పోడం ద్వారా రైతులు నష్ట పోవు చున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకొనుట ద్వారా మనం నష్టపోవు చున్నాము. ఇలా భయానకమైన ఒక విషవలయం ఒక విధమైన కుతంత్రము మన దేశంలో కొనసాగుతోంది. మీ మనసులో ఒక సందేహము కలుగవచ్చు.

ఇంతకీ ఈ యూరియా, డి.ఎ.పి. తయారుచేయడం మొదలు పెట్టిందెవరు? మొదట వీటిని ప్రపంచములో తయారు చేసిందెవరు? ఎక్కడి నుండి ఇవి వచ్చాయి. వీటిపై పరిశోధనలు జరిపిందెవరు? ఈ సందేహాలకు సమాధానం చెప్తాను. అది ఏమిటంటే ప్రపంచంలో **1939** నుండి **1945** వరకు రెండవ ప్రపంచయుద్ధం జరిగింది. ఈ రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో ఒక వైపు జర్మని దేశం - మరో వైపు బ్రిటన్ దానికి సహకరించే దేశాలు ఒక వైపు ఉన్నాయి. జర్మని దానికి సహకరించే దేశాలు ఒక వైపు ఇలా రెండు దేశాల కూటముల మధ్య ఒక భయంకరమైన యుద్ధం జరిగింది. ఈ యుద్ధంలో లక్షలకోట్లు విలువ చేసే ఆయుధాలు విక్రయించ బడ్డాయి. ఈ ఆయుధాలను తయారు చేయుటకు రసాయన పదార్థాల అవసరం ఉండింది (కెమికల్స్‌కావాలి). ఆ రసాయనాలను తయారుచేయుటకు ఐరోపాలో ఎన్నో కర్మాగారాలు స్థాపించబడ్డాయి. ఆ కంపెనీలలో రకరకాలైన విషమయ పదార్థాలు తయారు చేయబడుతుండేవి. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం చేయడానికి ఆయుధాల రూపంలో రసాయనాలు తయారు చేశారు. **1945 లో** రెండవ ప్రపంచ యుద్ధము ముగిసినపుడు ఆ కంపెనీలన్నీ కూడా మూసివేయబడి ఉండాలి. అవి రసాయన పదార్థాలు తయారుచేసే కంపెనీలు, యుద్ధం ఎలాగు ముగిసిపోయింది. కాని ఆ రసాయన పదార్థాల ఉత్పత్తి మాత్రము ఆగలేదు. ఈ విషయంలో ఐరోపా వారి వాదన ఏమిటంటే ఈ కంపెనీలను మూసివేసి వాటి ఉత్పత్తులను అంతము చేసినట్లయితే లక్షల మంది నిరుద్యోగులు అవుతారు. నిరుద్యోగం పెరగకూడదు కాబట్టి రసాయన పదార్థాల ఉత్పత్తి మాత్రము కొనసాగించ బడింది. అయితే యుద్ధం ముగిసింది. మరి యుద్ధంలో కాకుండా ఈ రసాయన పదార్థాలను మరి ఎక్కడ ఉపయోగించవచ్చు

అనే విషయంపై ఐరోపా దేశాలు వారు ముఖ్యంగా బ్రిటన్ ఎన్నో పరిశోధనలు చేశారు. రిసెర్చ్ చేసారు. రిసెర్చ్ చేసిన తరువాత వారికి తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే ఏ విషమయమైన పదార్థాలతో బాంబులు తయారుచేయవచ్చో అవే విషమయమైన రసాయనాలను ఉపయోగించి ఎరువులు కూడా తయారు చేయవచ్చు. యూరియా, డి.ఎ.పి మొదలైన ఎరువులు క్రిమిసంహారక మందులు తయారు చేయవచ్చని కనుగొన్నారు.

ఏ విధమైన రసాయనాలు ఉపయోగించి ఆయుధాలు తయారు చేయవచ్చో అదే విషాలను ఉపయోగించి పురుగుల మందులు, ఎరువులు, క్రిమిసంహారకాల మందులు తయారు చేయవచ్చు. ఇలా అప్పటి నుండి ఈ ఉత్పత్తులను మరో వైపు మరలించడం జరిగింది. మొదట ఏ ఉత్పత్తులైతే బాంబులు తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడ్డాయో అవి అన్ని తరువాత విషమయములైన రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులు తయారుచేయడానికి ఉపయోగించబడ్డాయి. మీకు చమత్కారమైన విషయం ఒకటి చెపుతున్నాను. **రసాయన బాంబులు తయారు చేయడానికి ఏ రసాయనాలు ఉపయోగ పడతాయో అవే రసాయన పదార్థాలు యూరియా, డి.ఎ.పి.లు మొదలైన ఎరువుల తయారికి ఉపయోగపడతాయి.** పెస్టిసైడ్ యూరియా, ఇన్ పెస్టిసైడ్స్ తయారికి ఉపయోగపడతాయి. కెమికల్స్ అవే వాటిలో ఏమార్పు లేదు. అయితే వాటి మోతాదులో మాత్రము కొద్దిగా ఎక్కువ తక్కువ చేయబడతాయి. బాంబులు తయారుచేయడానికి ఎక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ గాఢమైన రూపంలో ఉపయోగ పడతాయి. మొత్తానికి అవే పదార్థాలు తక్కువ గాఢతతో తక్కువ మోతాదులో డైల్యూటెడ్‌ఫాంలో ఉపయోగించబడుతాయి. ఇంతే తేడా? పదార్థాము మాత్రం రెండు చోట్ల ఒకటే. ఇలా ఐరోపా మరియు అమెరికాలలోని రసాయనిక పరిశ్రమ అంతా యూరియా, డి.ఎ.పి. మరియు క్రిమి సంహారకాల మందులు తయారిలో నిమగ్న మయినాయి. వారు అడ్డు అదుపు లేకుండా ఉత్పత్తి చేశారు. ఆ తరువాత వారికి మరోక సమస్య వచ్చి పడింది.

ఇంతకీ ఈ ఉత్పత్తులను అమ్మేదెక్కడ అని ఆలోచించి ఇక వారు అవన్ని తీసుకొని భారతదేశం వచ్చారు. ఇక అందరికంటే, అతి తేలికగా బుట్టలో వేయబడేది,

బుజ్జగించబడేది, భారతీయ నాయకులే. మన దేశంలో నాయకులను, మంత్రులను లోబరుచుకొవడంకన్నా, బుట్టలో పడవేయడం కన్నా సులభతరమైన పని మరొకటి ఉండనే ఉండదు. అతి తేలికగా ఎవరినైనా కొనగలరు. అంటే అది కేవలం మన దేశంలోని నాయకులని, మంత్రులనే. దానితో **1950 – 60,** దశాబ్దాలలో ఐరోపా దేశాలనుండి సభ్యులు రావడం మొదలయింది. మీరు మా వద్దనుండి పలాన రసాయనిక ఎరువులు కొనండి. క్రిమి సంహారకాల మందులు కొనండి. వీటి వల్ల ఫలానా, ఫలానా లాభాలుంటాయి. మీకు ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. అని చెప్పడం వలన భారతీయ నాయకులు ఈ విషవలయంలో చిక్కుబడి పోయారు. కొద్ది పాటి లంచాలకు ఆశపడి వారికి పచ్చ జెండా ఊపారు. ఇలా ఐరోపా నుంచి అమెరికా నుండి ఈ చెత్త పదార్థాలన్నీ ఈ రసాయన పదార్థాలన్నీ భారతదేశం రావడం మొదలయింది. అయినా భారతదేశంలో రైతులు వాటిని ఉపయోగించ లేదు. దానితో ప్రభుత్వం ఒక పథకాన్ని రూపోదించింది. ఆ పథకం కోసం మన దేశంలో ఒక శాఖనే ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. దాని పేరే బ్లాక్ అభివృద్ధి శాఖ, బ్లాక్ డెవలప్‌మెంట్ డిపార్ట్‌మెంట్ అందులో ఒక అధికారిని నియమించడం జరిగింది. వారినే బి.డి.ఓ. అని పిలుస్తారు. బ్లాక్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసరు. ఈ అధికారి చెయ్యవలసిన పని ఒక్కటే, ఊరూరూ వెల్లడం, రైతులను కలవడం వారిని ఒప్పించడం, వారి చేత పోలాలలో ఈ రసాయనిక ఎరువులు వేయించడం రైతులు మొదట యూరియా వేసేవారు కాదు, అప్పుడు ఈ బి.డి.ఓ. స్థాయి అధికారులు రైతులతో చెపుతుండేవారు. ఉచితంగా తీసుకొండి, ఉచితంగా వేయండి, అని చెప్పేవారు. ఈ యూరియా ఎలాంటిది అంటే మద్యం ఉంది కదా దానిని జీవితంలో ఎప్పుడు ముట్టని వారికి మీరు బలవంతముగా రెండు మూడు సార్లు త్రాగించే సరికి రుచి మరిగి ఇక తరువాత తనే డబ్బులు పెట్టి కొనుక్కొని త్రాగడానికి మొదలు పెడతాడు.

మన మట్టి విషయంలోనూ అదే జరిగింది. వేల సంవత్సరాలుగా ఎప్పుడు ఈ రసాయనాల రుచి చూడలేదు. అయితే మట్టిలో బలవంతముగా రసాయన ఎరువులు క్రిమిసంహారకల మందులు వేయడం జరిగిందో మట్టి ఆ రుచి మరిగింది. ఆ వ్యసనానికి బానిస అయింది. అలా క్రమక్రమంగా విషమయిపోయింది. ఆ పైన

రైతులు మరి కొని వేయడం మొదలు పెట్టారు. మొదట్లో రైతు 50 కిలోల పాకెట్ వేసేవాడు. తర్వాత ఒక ఎకరానికి రెండు ఆ పైన మూడు పాకెట్లు వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఒక ఎకరానికి పది, పన్నెండు పాకేట్లు యూరియా డి.ఎ.పి. వేస్తున్నారు. ఈతతంగమంతా మొదలయింది ఐరోపా, అమెరికా కంపెనీలకు లాభం చేకూర్చడానికే రెండవ ప్రపంచయుద్ధం కోసం తయారుచేస్తున్న రసాయన పదార్థాలను, యుద్ధానంతరం ఏ విధంగా ఉపయోగించాలి, అని వారు ఆలోచించి ఒక దారి కనుగొన్నారు, ఆ దారి చివరికి వచ్చి భారతీయ పొలాలను చేరింది. అది మన కోట్ల హెక్టార్ల భూమిని, లక్షలకోట్ల రైతులను సర్వనాశనం చేసింది. అక్కడ మొదలయిన ఈ కథ ఇక్కడికి వచ్చి చేరింది. ఈ కథలో దేశంలోని రైతులందరు చిక్కుకొన్నారు. ప్రభుత్వశాఖలు పాలనాయంత్రాంగమంతా చిక్కుకుంది.

మరి ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కోసం మన ముందున్న ప్రశ్న మనం యిప్పుడేమి చేయాలి? ఒక దారి ఏమిటంటే భారతదేశమంతటా ఉన్న ఈ విషమయ వ్యవస్థనంతా ఇలాగే కొనసాగించడమా? రైతుల పొలాలలో బయలు దేరిన ఈ విషమయమైన వ్యవసాయాన్ని ఇలాగే ముందుకు తీసుకపోదామా ఒక దారి. మనమంతా మారు మట్లడకుండా చేతలు దిగి కూర్చొని జరుగుతున్న దానిని అలాగే ఉండనివ్వడం దానిలో (విషవలయంలో) కార్చిచ్చులో మాడిపోవడం. మరో ప్రత్యామ్నయం ఏమిటంటే దేశమంతా జరుగుతున్న ఈ విషమయ వ్యవ సాయంతో ఈ భూమి పాడవుతుంది. మన నీరు పాడవుతుంది. మన గాలి పాడవుతుంది. వాతావరణకాలుష్యం పెరిగిపోతుంది. మన శరీరంలో విషం పెరిగి పోతుంది. మన దేహంలో విషం ఏస్థాయిలో పెరిగింది అంటే ఢిల్లీలోని ఆల్ ఇండియా మెడికల్ సైన్సు అఖిలభారత వైద్య విజ్ఞానసంస్థ వారు కొందరు తల్లుల పాలను పరీక్షిస్తే ఆపాలలో డి.డి.టి ఉంది. అంతగా విషం పెరిగిపోయింది. ఈ విషాన్ని గురించి మీకు అవగాహన కొరకు రెండు వృత్తాంతాలు వివరిస్తాను.

భారతదేశంలో పంజాబ్ వున్నది కదా ఆ రాష్ట్రంలో ఒక చిన్న గ్రామానికి వెళ్ళాను. ఆ గ్రామం పేరు హరికిషన్‌పుర. పంజాబ్ రాష్ట్రంలో ఒక కుగ్రామం బటిండా దగ్గర ఉంటుంది. హరికిషన్‌పుర గ్రామానికి వెళ్ళి చూస్తే, వింటే మీరు ఎంతో

ఆశ్చర్యపోతారు. నేను ఆశ్చర్యపోయాను. ఆ వూరికి బయట ఒక పెద్ద బోర్డు పెట్టబడివుంది. అందులో గురు ముఖి భాషలో ఎదో వ్రాయబడి వున్నది. నేను గురు ముఖిభాష తెలిసిన పంజాబి వ్యక్తి నా సహచరుడుని విచారించాను.

ఊరి బయట పెట్టబడిన ఈ పెద్ద బోర్డులో ఏమి వ్రాయబడి వుంది. అని అడిగాను తాను ఎంతో గంభీరంగా రాజీవ్‌భాయ్ ఈ బోర్డులో ఏమి వ్రాయబడి వుందంటే ఈ హరికిషన్ పుర గ్రామం మొత్తం అమ్మబడును. కోనే వారెవరైన రమ్మని వ్రాసి వుందని చెప్పాడు. ఇది విని నాకు ఏడుపు వచ్చింది. నిజమేనా అని అంటే అవును. నిజమేనని అన్నాడు. ఊరు అమ్ముడు పోవడానికి సిద్దంగా ఉంది ఎందుకు అని అడిగితే నాకు తెలియదు అన్నాడు. తరువాత గ్రామంలో ఒక సర్దార్‌జి పరిచయ మయ్యాడు. మేము అడిగాము ఇలా ఊరి బయట బోర్డులో ఊరంతా అమ్మడానికి బోర్డు ఎందుకు పెట్టారని అంటే అతను అంటారు ఈ ఊరిలోని రైతులు ప్రతి ఒక్కరు కనీసం 6 లక్షలు అప్పుతో ఉన్నాము. మాలో ఎవ్వరికి ఆ అప్పు తీర్చే స్థోమత లేదు. అందుకే మేము ఈ బోర్డు ఏర్పాటు చేశాము. ఎవరైన వచ్చి మా ఊరంతా కొనుగోలు చేసి మాలో ఒక్కక్కరికి 6 లక్షలు ఇచ్చినట్లయితే మేము మా అప్పు తీర్చు కొనగలుగుతాము. అలా ఎవరైతే మా ఊరు మొత్తాన్ని కొంటారో వారికి మా జీవితాంతము వెట్టి చాకిరి చెయ్యడానికి సిద్దంగా ఉన్నాము. మాకు వచ్చిన ఆపద అటువంటిది. మేము ఎదుర్కొంటున్న దు:ఖము అటువంటిది. ప్రతి కుటుంబముపైన 6 లక్షల అప్పు ఉంది. ఇంతకీ అప్పు ఎలా జరిగింది. అని మేము అడిగితే ఆయన అన్నాడు. ఈ గ్రామంలో ముఖ్యమైన పంట ప్రత్తి. ఈ ప్రత్తి పంటపైన మేము సూమారు 35 సార్లు పిచికారి చేయ్యవలసి ఉంటుంది. విషమయమైన మందులను ఎందుకు అని అంటే మా పంటకు ఎన్నో చీడలు, పీడలు, తెగుళ్ళు వస్తాయి మా పంట అంతా పాడైపోతుంది. అందుకే 35 సార్లు పిచికారి చేయాల్సి వస్తుంది. ఈ పిచికారి కోసం మేము మందులు కొంటాము. వాటిని పిచికారి చేస్తాము. ఎన్నోసార్లు ఆ పిచికారి కూడా పని చెయ్యకుండా పోతుంది. దిగుబడి అంతా నాశనము అయిపోతుంది. మరోక సారి అప్పు చేసి పంటలు పెట్టాల్సిన పరిస్థితులు వస్తుంటాయి. ఈ తతంగంతో మాలో ప్రతి ఒక్క కుటుంబము 6 లక్షల అప్పు అయింది. ఆ తర్వాత ఆ సర్దార్‌జిని అడిగాను.

40 సం॥ క్రితం కూడా మీరు ఇలాగే చేసే వారా అని అడిగితే లేదు ఏమాత్రం ఈ పద్దతి చేసే వారము కాదని చెప్పాడు. 40 సం॥ క్రితము ఎవ్వరూ పిచికారీ చేసే వారు కాదు. ఎందుకంటే అసలు పంటకు పురుగు పట్టేదికాదు. నేను సర్దార్‌జిని ప్రశ్నించాను. 40 సం॥ క్రితం ఏ చీడ, పీడలు లేని దానికి కారణం ఏమని, మీరు ఏవిధంగా వ్యవసాయం చేసేవారు. ఎలాగ అని అడిగితే మీరు బాగా గుర్తుచేసుకొని చెప్పండి అన్నాను. అప్పుడు సర్ధార్‌జి అన్నాడు. 40 సం॥ క్రితము మేము పంటలు పండించేటప్పుడు ఆవులు, గేదెలు, ఎద్దులుతో వ్యవసాయం చేసే వారము. వాటి పేడ, మూత్రం పొలాలలో వేసే వాళ్ళం. అప్పుడు మా పోలాలకు ఏ పురుగు పట్టేదికాదు.

ఇప్పుడు యూరియా, డి.ఎ.పి.లు వేస్తున్నాము. ఇక మా పొలాలకు ఎన్ని పురుగులు పడుతున్నాయి అంటే వాటిని చంపడానికి మందులు కొని, కొని మేము అప్పుల్లో కురుకుపోయాము అన్నారు. ఇది హరికిషన్ పురగ్రామం యొక్క కథ. మీరు ఇంకోక విషయం వింటే ఎంతో బాధపడతారు. ఈ హరికిషన్‌పుర వంటి గ్రామం భారతదేశంలో ఏ ఒక్కటో లేదు. ఇటువంటి గ్రామాలు భారతదేశంలో వేలకొలది ఉన్నాయి.

అవి అప్పుల్లో ఎంతకూరుకుపోయి ఉన్నాయి అంటే అమ్ముడు పోవడానికి సిద్దంగా ఉన్నాయి. విదర్బలో 10 సం॥గా తిరిగాను. ఆ విదర్భ ప్రాంతంలో ఈ ఊరు అమ్మకానికి సిద్దంగా ఉంది. ఈ ఊరు అమ్మకానికి సిద్దంగా ఉంది. వందకు పైగా ఇటువంటి బోర్డులు చూశాను. ఎందుకంటే ఆ ఊర్లలోని రైతులు అందరు అప్పుల్లో కూరుకుపోయి ఉన్నారు. ఇది ఒక కథ. ఈ యూరియా, డి.ఎ.పిల మరియు క్రిమిసంహారక మందులు దుష్ పరిణామం ఎంత దారుణంగా ఉంటుందో మీకు తెలియజేయడానికి మరో ఉదంతము వివరిస్తాను.

కేరళలోని కాసార్‌గోడు జిల్లాకు వెళ్ళాను. కాసర్‌గోడ్ కర్నాటక సరిహద్దులోని కేరళలో ఒక జిల్లా అలాగే కర్నాటకలో మరో జిల్లా ఉంది. ఉడిపి జిల్లా చివర. ఉడిపి – కసర్‌గోడ్ మధ్యగల ఒక ఊరు వుంది. ఆ ఊరి పేరు పడ్రే. పడ్రే గ్రామంలో ఎక్కువగా పండించేది జీడిపప్పు. జీడిపప్పు పంట కూడా ఎక్కువగా

పురుగులు పట్టే పంటల్లో ఒకటి. ప్రత్తి పంటపై ఎలాగైతే ఎక్కువ పురుగు పడుతుందో అలాగే జీడిపప్పుకు కూడా పురుగు పడుతుంటుంది. పడ్రేలో దాదాపు 4½ వేల ఎకరాలలో జీడిపప్పు తోటలు ఉన్నాయి. జీడి మామిడి చెట్లు అక్కడ ఏమి జరుగుతోంది, గత 20 సం॥లుగా అక్కడ జీడిపప్పును పండించే రైతులు ఒక హెలికాప్టరును అద్దెకు తీసుకుని అందులో విషమయమైన ఎండో సల్ఫాన్‌ను హెలికాప్టరుతో నింపి ఊరంతా 4వేల 500 ఎకరాల జీడి మామిడి తోటలపై చల్లిస్తారు. 20 సం॥లుగా నిరాటంకంగా ఇదే వరుస. అక్కడి వారు చెప్పారు. 20 సం॥లుగా ఇలాగే చేస్తున్నాము అని 20 సం॥లుగా ఇలా చల్లడం వలన జరిగిన దుష్పరిణామము ఏమిటంటే ముందే చెప్పినట్లుగా 2 శాతము ఎండో సల్ఫాన్ ఆ పురుగులను చంపడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. మిగిలిన 98 శాతము ఎండోసల్ఫాన్ ఆ ఊరి చెరువు నీటిలో కలిసి పోతుంది. ఆ నీటినే ఆ గ్రామ ప్రజలు త్రాగుచున్నారు. ఈ విధంగా వారి శరీరాలలోకే ఎండోసల్ఫాన్ చేరి పోతున్నది. దీని పరిణామం ఏమిటంటే గత 20 సం॥లుగా పడ్రే గ్రామంలో ఒక్క బిడ్డ కూడా పుట్టనే లేదు. ఇది చాల బాధకరమయిన విషయం. 20 సం॥గా ఒక్క శిశువు జన్మించలేదు. పురుషలలో నపుంసకత్వం, స్త్రీలలో వ్యంధత్వం ఆ గ్రామంలో ఎంత ఎక్కువగా ఉందంటే పిల్లలు పుట్టే అవకాశమే లేదు. పురుషుల వీర్యంలో శుక్రకణాలు లేవు. తల్లుల గర్భంలో అండము తయారు కావడం లేదు. ఈ విషయం పై పరిశోధనలు జరుపడానికి ఒక గొప్ప డాక్టరైన డాక్టరు మోహన్ కుమార్ అని వైద్యుని నేత్రుత్వంలో ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిసెర్చ్ చెందిన సభ్యులు ఆ గ్రామానికి వెళ్ళడం జరిగింది. వారు ఆ ఊరి ప్రజలందరి దగ్గర నుండి బ్లడ్ శాంపిల్ తీసి రక్త పరీక్ష చేసి జరిగినదేమిటంటే ఆ ఊరి జనుల రక్తంలో ఎండోసల్ఫాన్ అన్న పేరున్న క్రిమిసంహారం చేరిపోయింది ఇక మనిషికి ఎంతగా సహించగలిగే శక్తి వుంటుందో ఎంత నిరోధక శక్తి ఉంటుందో అంతకు 40 రెట్లు ఎక్కువగా ఎండోసల్ఫాన్ ఆ ఊరి గ్రామ ప్రజలలో వుంది. రక్త పరీక్ష తర్వాత డాక్టరు మోహన్‌కుమార్ బృందము గ్రహించిన వాస్తవము ఇది. ఆ బృందము అనంతరము తెలియజేసినది ఏమిటంటే వీరి రక్తంలో ఎండోసల్ఫాన్ ఎంత ఎక్కువ మోతాదులో ఉందంటే వారికి సంతానం కలిగే యోగ్యతే లేదని చెప్పారు. ఈ సమస్య

ఇక్కడితో ఆగిపోలేదు. ఎవ్వరికీ పిల్లలు పుట్టరు, ఇదొక సమస్య. ఆ ఊరిలో తర్వాత తెలిసినదేమంటే ప్రతి ఇంటిలో ప్రతి ఇద్దరు లేక ముగ్గురికి క్యాన్సర్ ఉంది. ఇంకా పరిశోధన తర్వాత తెలిసినదేమిటంటే 20 సం॥ క్రితము పుట్టిన వారు కూడా 4-5సం॥ పిల్లలలాగే ఉన్నారు.

ఎందుకంటే శరీరం ఎదుగుదల జరగలేదు. వారు ఇప్పటికి చిన్న పిల్లలు గానే ఉన్నారు. అంటే వారికి యుక్త వయస్సు లక్షణాలు ఏవి లేవు. ఆవూరిలోకి వెళ్ళి చూస్తే వివిధ రకాలు శరీరాలు పిల్లలు కనబడినారు. కొందరి చేతులు వంకర తిరిగి వున్నాయి. కొందరి కాళ్ళు వంకర తిరిగి వున్నాయి. ఒకరి చేతికి 8 నుండి 10 వ్రేళ్లు వున్నాయి. మరొకరి కాలికి 10-12 వ్రేళ్లు - ఒకరికి కాలు పూర్తిగా వెనుకవైపుకి తిరిగి వున్నది. మరొకరికి కాలు సగమే ఉన్నది. ఇంకొకరికి ఒక కాలు వుంది. ఇలా 10-20 సంఖ్యలో పిల్లలు వున్నారు. ఇంకా కొంతమంది శరీరం చిన్నదిగా ఉంటే తల పెద్దదిగా ఉన్నది. తలను కదపనేలేరు. ఎప్పుడు పడుకునే వుంటారు.

ఆ పిల్లవాని వయస్సు ఎంత అని అడిగితే వారి తల్లి చెప్పింది వాడికి 32 సం॥లు అని. నాకు ఏ నాలుగు అయిదు సం॥ల పిల్లవాడిగా అనిపించింది. ఎంతటి దారుణమైన స్థితిలో ఆ పిల్లలు జీవిస్తున్నారంటే ఒకరు చేతులు కాళ్ళు మరి చిన్నగా వుంటాయి. లేదు తల చాలా చిన్నగా వుండి చేతులు కాళ్ళు భారీగా వుంటాయి. కొందరు పుట్టుకతో అంధులు, కొందరికి మాటలే రావు. కొందరికి ఎప్పటికీ నోరు వంకర తిరిగి వుంటుంది. న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్స్ నరాలకు సంబంధించిన లోపాలు అత్యధికంగా వున్నాయి. కేరళ అంటే భారతదేశానికి స్వర్గము అంటారు. కాని ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత ఈ కేరళలో కాసార్‌గోడ్ జిల్లా పడ్రే గ్రామం కంటే ప్రమాదకరమైన నరకము ప్రపంచములో మరెక్కడా ఉండదు.

అక్కడ పెళ్ళిల్లు జరగడం ఆగిపోయాయి. ఆ గ్రామానికి ఎవరు పిల్లను ఇవ్వరు. ఆ గ్రామము నుండి పిల్లను ఎవ్వరు చేసుకోరు. ఆ గ్రామము పరిస్థితి అంత దయనీయంగా ఉంది. ఆ పడ్రే గ్రామంలో ప్రవేశించినప్పుడు అక్కడ కూడా మళయాలి భాషలో ఇదే వ్రాయబడివుంది. కేరళ అయితే భారతదేశానికి స్వర్గమే కాని ఈ గ్రామము మాత్రము ప్రపంచానికే నరకము అని. అందుకు కారణం విషమయ

మైనటువంటి క్రిమిసంహారక మందులు ఎండోసల్ఫాన్ గత 20 సం॥గా అక్కడి జీడి మామిడి తోటలపైన చల్లడం. ఇలా భారతదేశంలో మీరు వెదకుతుపోతే వందలాది గ్రామలు మీకు కన్పిస్తాయి. మన దేశంలో ఈ విషమయములైన ఎరువులు- పురుగుల మందుల వల్ల ఇంతటి దారుణమైన ఉత్పాతం సంభవిస్తోంది.

ఇంతకీ దీనికి పరిష్కారమార్గము ఏమిటి? మనం ఏమి చేయాలి. దీనికి ఏకైక పరిష్కార మార్గంతో మనం భారతీయరైతలందరిని సన్నద్ధం చేయాలి. వీలైనంత త్వరగా ఈ విషాలను పొలాలలో వెయ్యడం ఆపి వేయాలి. భూమిని ఆరోగ్యంగా శక్తి వంతముగా తయారు చేయాలి. ఈ విషం స్థానంలో మనకు ప్రకృతి ద్వారా ప్రసాదించ బడిన ఏదైన ఆమృత తత్వము ఉంటే దానిని ఎరువు రూపంలో క్రిమి సంహారకాల రూపంలో ఉపయోగించాలి. క్రమక్రమంగా పూర్తిగా కలుషితమై, నాశనమైపోయిన ఈ భూమిని సరి చేయాలి. ఈ మట్టిని మళ్ళీ బాగుచేయాలి, అంటే రైతులకు ఒకే విషయాన్ని తెలియచేయాలి. విష విముక్తమైన వ్యవసాయం గురించి తెలియచేయాలి. ఇప్పటి వరకు విషంతో కూడిన వ్యవసాయాన్ని చేస్తూ వచ్చారు. ఇకపై విషవిముక్తమైన వ్యవసాయన్ని చేయండి. స్వదేశీ వ్యవసాయం చేయండి. స్వావలంబనతో కూడిన వ్యవసాయం చేయండి.

తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన వ్యవసాయం చేయండి. పొలంలో విషం చిమ్మడం పూర్తిగా ఆపి వేయండి. ఎందుకంటే ఈ విషం రైతులను చంపుతోంది. ఇతర పౌరులమైన మన అందరిని రకరకాలుగా బాధించి చంపుతోంది. ఈ సంధర్భముగా మరో అంశము సంబంధించి భారత ప్రభుత్వం గణాంకాలను మీకు తెలియ చేయాలను కొంటున్నాను. ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం భారతదేశంలో ఎందరు రైతులు ఈ విషాన్ని పిచికారి చేస్తున్నారో పెస్టిసైడ్స్. ఇన్ పెస్టిసైడ్స్, రూపంలో వీరిలో ప్రతి సం॥ 70 వేల మంది రైతులు ఈ విషంలో చనిపోవు చున్నారు. దీనిని చల్లడం వల్లనే రైతులు చనిపోవుచున్నారు. మీకు తెలుసు. ఈ విష పదార్థాలను పిచికారి మరియు వెదజల్లడం వలన. అది మట్టిపై ఎంత పడుతుందో, పంటపై ఎంత పడుతుందో, అంతకంటే ఎక్కువ మోతాదులో శ్వాస ద్వార మీ శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఇక నేను ఎంతో మంది రైతు సోదర, సోదరీమనులను చూశాను. ముక్కులకు ఏ విధమైన మాస్కును కూడా తగిలించు కోకుండా అలాగే చల్లుతూ పోతూ ఉంటారు.

మన దేశంలో ఇలా ప్రతి సం॥ 70 వేల మంది రైతులు దీనిని పిచికారి మరియు వెదచల్లడం వల్లనే చనిపోవుచున్నారు. విశ్వ వ్యాప్తంగా పేద దేశాలలో బహుళ జాతి సంస్థలు అమ్ముతున్న విషమయములైన క్రిమి సంహారాల కారణంగా 3 లక్షల మంది రైతులు చనిపోవుచున్నారు. ఈ వర్ధమాన దేశాలలో, పేద దేశాలలో, వారిలో 70 వేల మంది రైతులు మన భారతదేశంలోనే చనిపోవుచున్నారు. యఫ్.ఐ.ఆర్. నమోదు అయిన వారికి సంబందించిన గణాంకాలు ఇవి. ఇక ఎఫ్.ఐ.ఆర్. నమోదు కాని సందర్భాలలో కలిపితే ఈ సంఖ్య పెద్దసంఖ్య అవుతుంది.

ఆ పైన ప్రజలు అందరు విషమయమైన ధాన్యము, ఆహారము, తినడం ద్వారా వీటికి సంబందించిన విషయాలలో ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు పూర్తిగా మౌనంగా వున్నది. ఈ విషంతో కూడిన ఆహారం తిని చనిపోయినవారి విషయంలో ఈదేశంలో క్యాన్సర్‌తో బాధపడి చనిపోయిన వారిని జోడించితే ఈ సంఖ్య లక్షలపైనే ఉంటుంది. అందుకే మనం రైతులందరూ తప్పకుండా కంకణబద్ధులు కావాలి. ఇకపై మేము విషంతో కూడిన వ్యవసాయం చేయము. మా పొలాలలో విషాన్ని వేయము. యూరియా, డి.ఎ.పి.లను మా పంటలలో వేయము. ఎండోసాల్ఫన్, మెలాథియాన్, పెరథియాన్, మొ॥ పైరిథాయిడ్ విషాల మందులను మా పంట పోలాలలో వేయము. ఇక ఏ రోజునుండి మన రైతులు సంకల్పబద్ధులైతారో ఆ రోజు నుండి మన యాత్ర ప్రారంభమవుతుంది. వారు నేడు కాకుంటే రేపైనా ఈ నిర్ణయం తీసుకొవాల్సిందే. నేను వినయ పూర్వకంగా మీతో ఒక విషయాన్ని చెప్పదలచుకున్నాను.

రైతు సోదరులు ఈ విషయాన్ని గంభీరముగా ఆలోచించవలసినదిగా కోరుచున్నాను. ఎప్పటినుంచైతే రైతులు యూరియా, డి.ఎ.పి. పాస్పేటులను వినియోగించారో, ఎప్పడి నుండి అయితే, ఎండోసల్ఫాన్, మెలాథియన్, మొదలగు పురుగుల మందులను ఉపయోగించి వ్యవసాయం చేస్తున్నారో, పోలంలో విషాన్ని చల్లారో, వందల టన్నులు విషాలను మట్టిలో చల్లారో అప్పటి నుండి మట్టిలో పుట్టిన పశువులమేత, దాణాను పశువులు తిన్నాయి. అలా పశువుల శరీరాలలోనికి కూడా విషం చేరి పోయింది. మన ఆవు, గేదే (ఎనుము) యొక్క శరీరంలో ఉన్నది డి.డి.టి. మన ఆవు, గేదే పాలలో ఉన్నది. డి.డి.టి. మీరు వింటే ఆశ్చర్యపోతారు.

గోక్షీరం విశ్వమంతటా అత్యుత్తమ మైనదిగా బావించబడుతున్నది. అటువంటి ఆవు పాలలో డి.డి.టి ఉంది. కాబట్టి పశువుల శరీరాలలోకి కూడా డి.డి.టి. ఎండోసల్ఫాన్ మొదలగు విషాలు చేరిపోయింది. విషమయములైన క్రిమి సంహారకాలు పశువుల శరీరాలలోకి చేరిపోయాయి. ఎందుకంటే యూరియా, డి.ఎ.పి. వేసిన మేతనే అవి మేయవలసి వచ్చింది. దీనివలన మన దేశానికి జరిగిన దారుణమైన నష్టం ఏమిటంటే ఈ మధ్యనే కొద్ది రోజుల క్రితం నేను కొందరు వ్యవసాయరంగ నిపుణులతో కలిసి **గుణముక్తేశ్వర ఒక చిన్న గ్రామానికి వెళ్ళాను.** ఒక ఫారము చూసి నేనే నమ్మలేక పోయాను. అక్కడి విషయాలు తెలుసుకొని నిర్ఘాంతపోయాను. ఐ.సి.ఎ.ఆర్. ఇండియన్ కౌన్సిల్ అగ్రికల్చర్ ఆఫ్ రిసెర్చ్ శాస్త్రజ్ఞులు ఏమి చెపుతున్నారంటే రాజీవ్ భాయ్ రైతులు పోలాలలో వేసిన విషం వలన 65 శాతము ఆవులకు, గేదేలకు, వ్యంధ్యత్వము వచ్చింది.

అంటె అవి పిల్లలను పుట్టించలేవు. సంతానాన్ని ఇవ్వలేవు. 65 శాతము ఆవులు గేదేలు. నాకు అప్పుడు అనిపించింది. పశువులలో 65 శాతము వ్యంధ్యత్వము ఉంటె ఇక తల్లులు, చెల్లెలు విషయంలో ఎలా వుంటుందో మీరు ఆలోచించండి. ఇవే లెక్కలు బట్టి ఆలోచిస్తే కనీసం 25 శాతమైన తల్లులు, చెల్లలు విషయాలలో వ్యంధ్యత్వాన్ని పొందే అవకాశం వుంది. గుజరాత్‌లో ఇలా వుందట కూడ. గుజరాత్‌లోని కొన్ని జిల్లాలలో 20-25 శాతం వ్యంధ్యత్వం వుండనే వుంది. ఇలా బహుశా అక్కడ ఈ మందులు ఎక్కువ వాడుతువుండవచ్చు. ఇలా మన తల్లులు, చెల్లెలు విషయంలో 25 శాతం వ్యంధ్యత్వాన్ని పొంది, అలాగే మన పశువులు 65 శాతము వ్యంధ్యత్వాన్ని పొందితే దీని పరిణామం ఎలా ఉంటుందో మీకు తెలుసా. ఆవుకాని గేదే కాని వ్యంధ్యత్వాన్ని పొందితే అవి సంతానాన్ని ఇచ్చె శక్తిని కోల్పోతే ఏ రైతు కూడా వాటిని తమ ఇంట్లో ఉంచుకొని పోషించాలనుకోడు. తను వాటిని వేరుగా సంతలకు పంపుతారు. అక్కడి నుండి అవి కబేళాలకు వెల్లుచున్నాయి. వారు ఆవులను గేదేలను, ఎద్దులను నరికి వాటి మాంసాన్ని విదేశాలకు ఎగుమతి చేసి కోట్ల రూపాయలు ఆర్జించుచున్నారు. ప్రతి సం॥ మన దేశంలో 5 కోట్లకు పైగా ఇదే కారణంచేత నరకబడుతున్నాయి. మీరు ఈ విషయం చాలా సీరియస్‌గా

ఆలోచించమని కొరుతున్నాను. ఈ యూరియా, డి.ఎ.పి. ఎండోసల్ఫాన్ వంటి విషాలు మన పశువులను గొడ్రాల్లుగా మార్చాయి. దాంతో చివరికి వధశాలలకు చేరి నరకబడుతున్నాయి. ప్రతి ఏటా నరకబడే 5 కోట్ల పశువులు రక్షించబడితే వీటి మొక్క వ్యంధ్యత్వాన్ని పొగోట్టగలిగితే ఇవే నాలుగు అయిదు కొట్ల పశువులు భారతదేశానికి 15 వేల కోట్ల ఆదాయం సంపాదిస్తాయి. అంటె ప్రతి సంవత్సరము 15 వేల కోట్ల ఆదాయం కోల్పోతున్నాము. ఈ పశువులు నరకబడుట వలన ఆవులు, గేదేలు, తల్లులుకాలేక పోతున్నాయి. పిల్లలను పుట్టించలేక పోతున్నాయి. అందువలన వధశాలలకు తరలి వెల్లుచున్నాయి. అప్పుడు నాకు నిజం తెలిసి వచ్చింది.

అడ్డు అదుపు లేకుండా ఈ వధశాలలు ఎలా అభివృద్ధి చెందు తున్నాయి. మన దగ్గర పాల ఉత్పత్తి కేంద్రాలు ఎందుకు తగ్గిపోవుచున్నాయి. పాల ఉత్పాదన తగ్గుచున్నది. కాని పశువులును నరికే వధశాలలు మాత్రము నిరాటంకముగా పెరిగిపోవుచున్నాయి. ఢిల్లీ నుండి హరిద్వార్ వరకు ఉన్న ప్రాంతలలో మీరు పరిశీలిస్తే ఈ ప్రాంతాలలో వధశాలలు 300% అధికంగా పెరిగాయి. ఇంకా తమిళనాడు కేరళ రాష్ట్రాలలో కూడా విపరీతంగా పెరిగి పోతున్నాయి.మన ఆవులు, గేదలు, గొడ్రాల్లుగా వున్నంతవరకు ఈ పశువుల వధశాలలు పెరిగిపోతూనే వుంటాయి. గొడ్రాల్లుగా వున్న పశువులను ఏ రైతు పెంచడానికి ఇష్టపడడు. అవి సంతలో ఎంతకైనా అమ్ముటకు సిద్దపడుతాడు. కారణం అవి పనికిరావని బావించుట వలన.

కనుక మనం ఈ వ్యధశాలలను మూయించాలంటే మన పశువుల ప్రాణాలు సంరక్షించాలంటె, మన దేశ అర్థిక వ్యవస్థ ప్రాణాలు సంరక్షించాలంటె, మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బాగుండాలంటే, లక్షల కోట్ల ఆదాయాన్ని సముపార్జించాలంటే 12 లక్షల కోట్ల ఆదాయాన్ని ఆదా చేసుకోవాలంటే, దేశంలోని గోమాతను రక్షించాలంటే, గోమాతను సంపన్నము చేయాలంటే, వ్యవసాయన్ని విష విముక్తం చేయాలంటే, పరిశుద్ధం చేయాలంటే సాత్వికంగా మార్చాలంటే, అందుకు పరిష్కారము ఒక్కటే. కేవలం ఒకే ఒక పరిష్కారము వుంది. మన రైతులందరు సాధ్యమైనంత తొందరగా ఈ విషంతో కూడిన వ్యవసాయాన్ని ఆపి వేయాలి. విషం వేస్తూ చేస్తున్న వ్యవసాయాన్ని నిలిపి వేయాలి. విష విముక్తమైన వ్యవసాయాన్ని చేయాలి. ఇది

ఒక్కటే మార్గము మరో దారి లేదు. ఇప్పుడు రైతుకు ఒక్కటే మార్గము మరో దారిలేదు. ఇప్పుడు రైతు సోదరులు అడగవచ్చు. సరే మీ మాటలు ఒప్పు కుంటాము. సరే మేము విషం వేయం, యూరియా, డి.ఎ.పి.లనువేయం, ఎండోసల్ఫాన్‌లు వేయం, కాని మా దిగుబడి బాగుంటుందన్న భరోస ఏది.

మీకు తేలికైన మాటల్లో ఒక చిన్న విషయాన్ని తెలియజేస్తున్నాను. మీరు రైతులైతే పంటలు పండిస్తూ ఉంటే మరొక సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. మన పోలం నుండి ఏదైతే పుడుతుందో మన పోలంలో ఏ మొక్క నిర్మంచ బడుతుందో, బీజము, బీజము నుండి మొక్క మొక్క యొక్క ఫలము, ఫలము సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా లభించాలంటే మొక్క యొక్క మొదలు బాగుండాలి. ఆ మొక్క యొక్క బీజం ఎంతో మంచిదై ఉండాలి. మరియు మొక్క ఏమట్టిలో నాటబడిందో ఆ మట్టి కూడా చాలా బాగుండాలి. **ఇదంతా పరస్పర ఆధారమైన ఒక చక్రము,** కాబట్టి మట్టి చాలా మంచిదై ఉండాలి. బీజాలు చాలా మంచివై ఉంటె ఫలం ఖచ్చితంగా మంచిగానే వస్తుంది. అందుకు గాను మట్టిని మంచిగా తయారు చేయాలంటే ఒకటే మార్గము. దానిని విషం నుండి విముక్తం చేయాలి. గత 40 సంవత్సరాలలో మట్టిలో డి.ఎ.పి. యూరియా, ఎండోసల్ఫాన్‌ను వేశారో వాటిని మట్టి నుండి బయటికి తీయాలి.

ఇప్పుడు మీరు అడగవచ్చు మట్టిలో నుండి రసాయనాలను బయటికి తీయుటకు ఏ రసాయనాలను వేయాలి అని? అందుకు ఏం చేయాలి. అందుకోసం భగవంతుడు ఈశ్వరుడు ప్రకృతి ఒక అద్భుతమైన వరము మనకు ఇచ్చాడు. మట్టిలో నిరాటంకంగా మూడు సంవత్సరముల పాటు మీరు పశువుల పేడ, మూత్రము కలిపి చల్లినట్లయితే 3 సంవత్సరాలలో మట్టి నుండి విషం పూర్తిగా బయటికి వెడుతుంది. ఎద్దులు, ఆవులు, గేదేల, పేడ, మూత్రము రెండు కలిపి నిరంతరము మట్టిలో వేస్తూపోతే ఆ మట్టి 3 సం॥లలో పూర్తిగా విషం విముక్తి అవుతుంది. అది ఎలా సాధ్యము అని మీరు అను కోవచ్చు. ఈ పశువుల పేడ ఉంది కదా, దానిలో విషాన్ని లాక్కునే శక్తి అత్యధికంగా ఉంది ఇప్పుడు మీ శరీరంలోకి విషం ప్రవేశించింది అనుకోండి. ఆ విషాన్ని శుభ్రం చేసే సామర్థ్యము మీ కిడ్నీకి వుంటుంది. అలాగే మట్టి నుండి విషాన్ని తీసుకొనే శక్తి పశువుల పేడ, మూత్రంలో వున్నది. భగవంతుని

ద్వారా ప్రసాదించబడిన పశువులలో ఆ శక్తి వుంది. కాబట్టి పశువుల పేడ, మూత్రాన్ని మీరు నిరంతరము మీ మట్టిలో వేసినట్లయితే, ఒక సంవత్సరము నిరాటంకంగా వేయండి. తరువాత సంవత్సరము నిరాటంకంగా వేయండి. 3వ సంవత్సరము వేస్తునే మీ మట్టి పూర్తిగా శుద్ధము, సాత్వికము అవుతుంది. ఆ మట్టిలోని విషం పూర్తిగా తోలగి పోతుంది. 100కి నూరు శాతం ఆ మట్టిలో పూర్తిగా విషం తోలగి పోతుంది. విష విముక్తము అవుతుంది. అయిన ఇంతకంటె మెరుగయిన, చౌక అయిన పరిష్కారము ఏముంది. దీని వలన రెండు ప్రయోజనాలు ఒకటి మనమట్టి విష విముక్తము అవుతుంది. రెండు పశువుల పేడ మూత్రాన్ని మన పొలంలో వేయడం వలన, మట్టిలో మంచి పరిణామం జరిగి మన జీవితాల్లో పశువుల యొక్క వాటి ప్రాముఖ్యత, గౌరవము పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే అవి కేవలం పాల గురించి కాక ఇతర కారణాలవల్ల కూడా మనకు ఎంతో మంచి ప్రయోజనం చేకూర్చేవైనాయి. పశువులు ఎప్పుడైతే రైతులకు ప్రయోజన కారకాలైతాయో ఇక ఏ రైతు వాటిని అమ్మడు. ఇక అవి వధశాలలకు చేరనే చేరవు. వాటిని నరికే వారికి అవి దొరకనే దొరకవు. ఇలా పశువ్యధశాలలన్ని క్రమక్రమంగా మూతపడుతాయి. మన దేశం తలకు చుట్టు కున్న పశుహత్యా పాతకం క్రమక్రమంగా తొలగిపోతుంది. ప్రక్షాలన గావించ బడుతుంది. ఈ మహాత్‌కార్యము కూడా జరుగుతుంది. ఈ గోహత్య అనే కళంకము కూడా తోలగిపోతుంది.

గత పది, పన్నెండు సంవత్సరాలుగా పరిశోదనలు గావిస్తున్న ఐ.సి.ఎ.ఆర్. శాస్త్రజ్ఞులు నాకు తెలియజేస్తున్నదేమిటంటే మూడు సంవత్సరాల పాటు పొలంలో పేడ మూత్రము వేస్తూ వాటి ద్వారా గడ్డిని పెంచడం వలన, ఆ గడ్డిని పశువులకు మేతగా ఉపయోగించడం వలన ఆ మేతను పశువులు 3సం॥ పాటు తింటే ఆ పశువులలోని వ్యంధ్యత్వము తోలగిపోతుంది. ఆ తరువాత ఆ పశువులు సంతానాన్ని కూడా ఇవ్వగలిగే సామర్థ్యాన్ని ఇవ్వ గలుగుతాయి. ఈ విషయంలో ఎంతో లోతుగా పరిశోధనలు జరిపిన ఒక శాస్త్రజ్ఞుడు చెప్పేది పశువుల శరీరాలలోకి ఏ విషం చేరిపోయిందో ఈ విషాన్ని తోలగించుటకు కొన్ని ఆయుర్వేద వన మూలికలు ఉన్నాయి. ఆ వన మూలికలను నిరంతరము పశువులకు తినిపించినట్లయితే మొదటి

సంవత్సరము లోనే ఎన్నో ఆవులు, గేదెలు, తల్లులు అవుతాయి. ఆ శాస్త్రజ్ఞులు వేయి ఆవులు, గేదెలపై పరిశోధనలు చేశారు. వారిపేరు డా॥వినోద్ వారిలోఎన్నో విషయాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించాను. ఆయన చెప్పేది ఏమిటంటే కొన్ని ఆయుర్వేద వనమూలికలు ఉన్నాయి. వాటిని 3-4 సార్లు ఆవులు, గెదెలకు తినపించడము వలన వాటి శరీరంలోని విషం తొలగిపోయి గత 4-5 ఏళ్ళుగా తల్లులు కాని పశువులు నూరు శాతం తల్లులు అవుతాయి. ఇక తల్లులు కావడంతోటే వాటి విలువ పెరిగిపోతుంది. ఇక ఏ రైతుకు తన పశువులను అమ్మాలని ఆలోచన కూడా రాదు. పశువులను తన వద్దె వుంచుకొని పెంచుకుంటాడు. కాబట్టి ఈ వంద్యత్వము సమస్య కూడా పరిష్కరించబడుతుంది.

అందుకే మన పొలంలో పేడను, మూత్రాన్ని వేయాలి. మన మట్టిని పరిశుద్ధము చేయాలి. అటువంటి మట్టినుండి పుట్టిన ఆహారాన్ని మనము తినాలి. మన పశువలకు తినిపించాలి. అలామనము ఆరోగ్యవంతులము కావాలి. మన పశు వులను ఆరోగ్యవంతమైనవిగా చేయాలి. మీరే ఆలోచించండి. మీకు కలుషితం కాని ఆహారం దొరుకుతుంటే, జీవవంతమైన ఆహారం దోరుకుతుంటె, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం మీకు దొరుకుతుంటె, విషవిముక్తమైన ఆహారాన్ని మీరు సేవించుతూ ఉంటె మీ శరీరాలకు క్యాన్సర్, డయాబిటిస్, మొదలగు వ్యాధులు రావడం ఆగిపోతుంది.

నేడు దేశంలో ప్రభలుతున్న ప్రమాదకరమైన జబ్బులబెడద ఉండదు. ఆ జబ్బుల చికిత్స కోసం నేడు ఖర్చు పెట్టబడుతున్న లక్షలకోట్ల రూపాయలు మనకు ఆదా అవుతాయి. అలా ఆదా అయిన ధనాన్ని, మనదేశం యొక్క ఉత్పాదకత కోసం, అభివృద్ధి కోసం, వెచ్చించినట్లయితే దేశాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న పేదరికం, ఆకలిచావులు, నిరుద్యోగ సమస్య, 3 సం॥లోనే మటుమాయం అవుతాయి. కనుక మనకు వున్న మార్గము ఒక్కటే. మనం మన పోలాలలో ఈ విషాన్ని వేయడం ఆపాలి. గోమయము, గోమూత్రాన్ని వేయాలి. ఇప్పుడు తరచుగా మనసులో ఒక ప్రశ్న వస్తుంది.

ఈ పేడ, గోమూత్రములతో వ్యవసాయం చేస్తే యూరియా, డి.ఎ.పి. లలో పండినంత పంట వస్తుందా అని? నేను మీకు వినయపూర్వకంగా ఒక వాస్తవాన్ని

తెలియచేస్తున్నాను. ఈ పేడ మూత్రములతో వచ్చె దిగుబడి యూరియా, డి.ఎ.పి.ల కంటె వచ్చె దిగుబడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రపంచమంతట ఈ సత్యం నిరూపించ బడింది. నేను మీకు భారతదేశానికి సంబందించిన విషయ మొకటి ఉదహరిస్తాను. హైదరాబాదులో ఒక సంస్థ ఉన్నది. సస్టయిన బుల్ అగ్రికల్చర్ గురించి పనిచేస్తూ వుంటుంది ఇవి సతత్‌కృషి అని దానిని హిందీలో అంటారు. నిరంతర వ్యవసాయం ఆ సంస్థ ద్వారా 20లక్షల ఎకరాల నేలలో గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పేడ మరియు మూత్రములో వ్యవసాయం నిర్వహించబడుతూ ఉన్నది. వారు చెపుతున్నారు దిగుబడి పెరుగుతూనే ఉన్నదని. 10-12-20 శాతం పెరుగుదల కనబడు తున్నది. ఇంకా రెండు వందల శాతము వరకు దిగుబడి పెరిగింది. పేడ మూత్రములలో అంత శక్తి వున్నది.

రైతు సోదరీ, సోదరులకు ఒక చిన్న విషయాన్ని వివరిస్తాను. మొక్క బాగా పెరగడానికి గాని మొక్కకు మంచి ఫలాలు రావడానికి కాని ప్రధానమైన కారణం అంటు వుంటె అది సూర్యరశ్మి. సూర్యరశ్మి ఏ మొక్కకైతే పుష్కలంగా లభిస్తుందో ఆ మొక్క యొక్క ఎదుగుదల చాల బాగుంటుంది. అది ఇచ్చేఫలాలు కూడా చాలా బాగుంటాయి. భూమి నుంచి అందే సూక్ష్మపోషక విలువలు ఏవైతే ఉన్నాయో ఆంగ్లంలో మైక్రోనూట్రాన్స్ అంటాము. కొన్ని మాక్రోన్యూట్రిన్స్ మరి కొన్ని మైక్రోన్యూట్రాన్సుగా ఉంటాయి. మ్యాక్రోన్యూట్రాన్‌గా భావించబడేవి యన్.పి.కె. నైట్రోజన్ - పాస్పరస్ - పోటాష్ అలాగే మైక్రోన్యూట్రాన్స్‌లో కాల్షియం, సల్ఫర్, మెగ్నిషియమ్, ఇవికూడా ఉంటాయి. ఇవి 6 రసాయనాలు మ్యాక్రోన్యూట్రాన్స్, తక్కిన రసాయనాలు అన్ని వాటి సంఖ్య 12 ఇవి చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉపయోగించ బడుతాయి. **ఉదా: కాపర్, కోబాల్ట్, మాంగనీసు** ఇవి చాలా తక్కువ మోతాదులో ఉపయోగించడము వలన, వీటిని మైక్రో న్యూట్రాన్స్ అంటారు. ఇవి అన్ని కలిసి మొత్తం పోషకవిలువల సంఖ్య 18. ఇవన్నీ అత్యధికంగా ఎక్కడ లభిస్తాయంటే అది పశువుల పేడ, మూత్రములలో మాత్రమే. ఆ తరువాత భగవంతుడు సృష్టించిన మట్టిలో ఇవన్ని ఎలాగు ఉన్నాయి. మర్కెడా ఉండవు. మీకు తెలుసా యూరియా, డి.ఎ.పి. సూపర్ పాస్పెట్‌లలో 3 మాత్రమే ఉన్నాయి. అవి నైట్రోజన్, పాస్పరస్ పోటాష్ తక్కినవి

ఏవి వాటిలో లేనే లేవు. మిగిలినవన్ని కావాలంటే మనం మళ్ళీ పేడనే ఆశ్రయించవలసి ఉంటుంది. మూత్రమును ఆశ్రయించవలసి వుంటుంది.

యూరియాలో కాల్షియం లేదు, యూరియాలో మెగ్నీషియం లేదు. మాంగనీసు లేదు, కోబాల్ట్ లేదు. కాపర్ లేదు, మట్టికి మొక్కకు ఇవన్ని కూడా కావాలి. ఇవి యూరియా నుండి కాని డి.ఎ.పి నుండి సూపర్ పాస్పేటు నుండి కాని దొరకవు. వాటి ద్వారా అందేది 3 రసాయనాలు మాత్రమే. పొలాలలోని మట్టికి కావాల్సింది 18 రకాల కెమికల్స్. అవన్ని లభించేది పేడ, మరియు మూత్రముల ద్వారనే ఎందుకంటె ఇవన్ని పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మనం పేడ మరియు మూత్రములతో వ్యవసాయం చేస్తే భూమిలోని పోషకవిలువలు పెరుగుతాయి. తర్వాత భూమి యొక్క క్షేత్రసామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అలా పెరిగిన క్షేత్ర సామర్థ్యం భూమి యొక్క ఉత్పాదకశక్తిని పెంచుతుంది. భూమి ఉత్పాదక శక్తి పెరిగింది అంటే మీ దిగుబడి కూడా చాలా పెరుగుతుంది. దీనితో పాటు మీ పంట బజారులో అమ్మినప్పుడు ఎక్కువ ధరలో అమ్మవచ్చు. అధిక ధర పలుకుతుంది. మీరు కావాలంటే ముంబాయి, ఢీల్లీ, బెంగుళూరు వెళ్ళి చూడండి. మామిడి పండ్ల సీజన్ వచ్చినప్పుడు ముంబాయి మార్కెట్లో బాగా చూశాను. అక్కడ మీరు యూరియా, డి.ఎ.పి.లతో పండించిన మామిడి పండ్లను కొనండి. వివిధ రకాల మామిడి పండ్లు, అవి ఒక పెట్టె 200, 250 మరియు 300 రూ॥ దొరుకుతాయి. అవే మామిడి పండ్లు పేడ మూత్రములతో నాచురల్ పద్ధతిలో పండించినవైతే 1 పెట్టె 700-800 లేక 900 నుండి వేయి రూపాయల వరకు ఉంటుంది.

ఒక బంగిన పల్లి మామిడి పండు ధర ఒకటి 60 రూ॥ ఉన్నది. దానికి ఉన్న ఒకే ప్రత్యేకత. అది పేడ మరియు మూత్రములలో పండించడమే. మరోవైపు అదే పరిణామంగల మామిడి పండు యూరియా, డి.ఎ.పి.లలో పండినవి. ఒకటి అది 15 రూ॥ మాత్రమే. విషం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడినది. దీనిని బట్టి చూస్తే బజారులో పేడ మూత్రములతో పండించినవి 4 లేక 5 రెట్లు ధర వచ్చుచున్నది. పేడ మరియు మూత్రములతో పండించిన కూరగాయలు, 10-40 నిష్పత్తిలో ఉంటాయి. టమోట, వంకాయ, బంగాళదుంప ఇలా పేడ, మూత్రముతో పండించినవి అన్ని ఎక్కువ ధరతో అమ్ముచున్నారు.

పేడ మూత్రములతో పండించిన గోధుమలు కిలో రెండు రెట్లు. 10-20 రూ॥ ప్రకారం తేడా ఉంటుంది. యూరియా, డి.ఎ.పి.లతో పండించిన వాటిని అక్కడ మార్కెట్టులో కొనడానికి ఎవరూ సిద్ధపడరు. కనుక మనం పేడ మరియు మూత్రములలో పండించే ప్రతి పైరు వస్తువు యొక్క ధర ఎక్కువ అవుతుంది. దిగుబడి కూడా పెరుగుతుంది. నాణ్యత కూడా పెరుగుతుంది. భూమి కూడా మెరుగవుతుంది. పండిన పంట కూడా మేలు రకానిదై ఉంటుంది. మీరు తింటే మీ శరీరం బాగుపడుతుంది. ఇతరులకు తినిపిస్తే వారి శరీరము బాగుపడుతుంది. అన్ని రకాలుగా దేశానికి ఎంతో శ్రేయస్కరము. ఇలా పేడ మరియు మూత్రములతో విషవిముక్త వ్యవసాయం చేయ్యడం. రైతు సోదరులందరు సాధ్యమైనంత తొందరగా తమ తమ పోలాలను విష విముక్తం గావించాలి. పేడ మరియు గోమూత్రములతో వ్యవసాయం చేయ్యాలి.

మీరు మోతాదు కూడా తెలియచెస్తే బాగుంటుంది. పేడ, మూత్రము ఎంత వేయాలి. ఎలా వేయాలి? పొలంలో ఎప్పుడెప్పుడు వేయాలి? ఏ పంటకు ఎంత వేయాలి? ఇటువంటి సాంకేతిక పరమైన ప్రశ్నలు మనకు వస్తాయి. కాబట్టి ఒక సరళమైన సూత్రాన్ని తెలియచేస్తున్నాను. దీనిని గత 10-13 సం॥రాలలో వేలాది మంది భారతీయ రైతులు పాటించారు. తద్వారా ఎంతో ప్రయోజనాన్ని పొందారు. ఆ సూత్రాలు ఎందుకంటే మీరు రైతులకు ఈ పద్ధతి ప్రోత్సహిస్తే వారు ఇవే ప్రశ్నలు వేస్తారు. పేడ - మూత్రము ఎంత వేయాలో తెలియదని చెప్తారు. దానిలో ఏమి కలపాలి. దానిని ఎక్కడ, ఎప్పుడు - ఎలా వేయాలి. దీని వల్ల మీరు రైతులందరికి వివరించవచ్చు. తద్వారా రైతులకు మీరు ఎంతో మేలు చేసిన వారవుతారు. తద్వారా పండిన పంటలతో మీరు ఆరోగ్యంగా జీవించి రోగాలు లేకుండా ఆర్థికంగా నష్టము లేకుండా సుఖ- శాంతులతో జీవించుతారు. దీనివలన అందరికీ ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

ఒక ఎకరం పొలానికి - పంట ఏదైనా సరే ధాన్యము పంటలు కాని, కాయగూరలు కాని, పండ్ల తోటలు కాని ఒక సారికి 15 కిలోల పేడ అవసరం అవుతుంది. మనం పెంచుకునే పశువులలో దేనిదైనా కావచ్చు. (దేశవాలి

పశువులు) ఆవులు, గేదేలు, ఎద్దులు కాని 15 కేజిల పేడ అందులో 15 లీటర్ల మూత్రము కలపండి. ఇవి రెండింటిని ఒక ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ములో కలపండి. ఆ మిశ్రమంలో ఒక కిలో బెల్లము వేయండి. ఆ బెల్లం కూడా మనం తినలేనిది, పారవేసేది, జంతువులు కూడా తినలేనిది అంటే పనికిరానిది లేక కొన్ని ప్రాంతలలో బెల్లము మడ్డి (చెరకు నుండి తీసినది) ఒక కిలో కలపండి. తరువాత దీనిలో 1కి.లో. పప్పుధాన్యము పిండి వేయండి. కంది, పెసర, శనగ, అలసంద, మినుము, ఉలవలు, బఠాణి ఏదైనాసరే ఇంకా చివరగా ఒక కిలో మట్టి, పురాతనము చెట్టు. లేక 10-30 సం॥ల చెట్టు క్రింద మట్టిని అందులో కలపండి. చెట్టు మొదలు దగ్గర మట్టి సర్వశ్రేష్టము. రావి, జివి, మర్రి, వేడి, మామిడి, జమ్మి, ఇవి లేకుంటే ఏ చెట్టు అయినా సరే 20 సం॥ పై బడిన చెట్టు క్రింద మట్టిని వేయండి. మరల ఒకసారి చెప్పు చున్నాను. 15కిలోల పేడ 15కిలోల మూత్రము, 1కిలో పనికి రాని బెల్లము 1కిలో పప్పు ధాన్యము పిండి 1కిలో పాత చెట్టుక్రింద మట్టి వీటి అన్నింటిని 5 వస్తువులు ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ములో కలిపి మిశ్రమాన్ని తయారు చేయాలి. కర్రతో కాని చేతిలో కాని కలయతిప్పాలి. ఇలా తయారు చేయబడిన మిశ్రమాన్ని 15 రోజుల వరకు ఉంచి ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం కర్రతో త్రిప్పాలి. 15 రోజులలో ఇది చక్కటి ఎరువుగా తయారవుతుంది. తర్వాత ఈ ఎరువులో దాదాపు 150 నుండి 200లీ ఎక్కువ కాకుండా ఆ మిశ్రమాన్ని నీళ్ళలో కలపాలి. నీళ్ళు కలిపిన తర్వాత ఏ మిశ్రమమయితే తయారు అయిందో ఇది 1ఎకరం పొలానికి సరిపోతుంది. దీని ప్రకారం మీకు ఉన్న పొలంతో అన్ని రెట్లు చేసుకొండి. ఆ మోతాదు పెంచుకొండి. ఇప్పుడు దీనిని పొలంలో వేయడం ఏలా?

పొలం ఖాళీగా ఉన్నట్లయితే పొలంలో ఏ పంటలేనట్లైతే ఈ మిశ్రమాన్ని నేరుగా పిచకారి చేయవచ్చు. మట్టిని తడపవచ్చు. డబ్బాలో పేడ నీళ్ళు చల్లినట్లు చల్లవలెను. పిచికారి చేయవచ్చు. పిచికారి చేయాలంటే నాజల్ తీసివేసి పిచికారి చేయండి. కాబట్టి ఖాళీపొలంలో నేరుగా మట్టిపై చల్లాలి. ఖాళీ పొలం కాకుండా ఏదైనా పంటలు వేసినప్పుడు ఆ పొలానికి పెట్టె నీటితో ఈ మిశ్రమాన్ని కలిపి పంపాలి. ఇప్పుడు మీ పొలంలో నీరు వున్నది. ఆ పొలంలో నీటిని అందించడం

కోసం పైపు ఉంటుంది. నీరు భూమిపై పడే చొట ఎవరైన ఒకరు ఉండి ఆ పారే నీటిలో క్రమంగా కలుపతూ ఉంటె ఆ నీటితో పాటుగా ఆ మందు పొలం అంతటికి అందుతుంది. 1 ఎకరం పోలానిక్కి ఈ ఎరువు సరిపోతుంది. దీనిని మీరు ప్రతి 21 రోజులకు ఒకసారి అంటె (3 వారాలు) మళ్ళీ వేయాలి. ఆ పైన 21 రోజులకు మళ్ళీ వేయాలి. ఇలా అన్ని రకాల పైర్లకు, మరియు, పైర్లు లేనప్పుడు నేలకు తప్పక వేయాలి.

దీని అర్థం ఏమిటంటె - అది 3 నెలల పంట అయితే ఈ ఎరువును 4 నుండి 5 సార్లు వేయవలసి ఉంటుంది. అది 4 నెలల పంట అయితే దానికి 5 నుండి 6 సార్లు వేయాలి. అలాగే 6 నెలల పంట అయితే 7 నుండి 8 సార్లు వేయాలి. అది సంవత్సరము పంట అంటే పండ్లతోటలు అయితే అందులో ఈ ఎరువును కనీసం 15 లేక 16 సార్లు వేయాలి. ప్రతి 21 రోజులకు దీనిని వేయాలి. ఈ ఎరువులతో వీరు ఏ పంటనుండైనా పుష్కలమైన ధాన్యాలు, చిరుధాన్యలు, కాయగూరలు, పూలు, పండ్లు ఏవైనా సరే అన్ని రకాల పంటలలో దీనిని వేసి చూడడం జరిగింది. ఈ ఎరువు ద్వారా ఎంతో గొప్ప మరియు అద్భుతమైన ఫలితాలు వచ్చాయి.

1. ఈ రకమైన వ్యవసాయము వలన జరిగే మొట్ట మొదటి ప్రయోజనం ఏమిటి?

మీరు కష్టపడి సంపాదించిన దానిలో ఎరువుల కోసం ఏ ధనాన్నైతే వెచ్చుస్తున్నారో మీ ఆదాయంలో 60 శాతము పూర్తిగా ఆదా అవుతుంది. ఇక ఆదా అయ్యే మరోక ఖర్చు ఏమిటంటే మీరు పొలంలో ఈ ఎరువు వాడడం వలన మీ పొలంలో విషం తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల పురుగుల మందు వేసే అవసరం కూడా బాగా తగ్గిపోతుంది. క్రిమిసంహారకాలు వేసేది బాగా తగ్గిపోతుంది. మీ మట్టిపైన యూరియా, డి.ఎ.పి ప్రభావం క్రమక్రమంగా తగ్గుతుంటే బయటి నుండి మీ పొలానికి పట్టె పురుగులు, చీడలు కూడ తగ్గిపోతు వస్తాయి. ఈ విధంగా క్రిమి సంహారకాలు పురుగుల మందులు వేసే అవసరం రాదు. ఖర్చు కూడా క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఇలా నిరాటంకంగా 3-4 సంవత్సరాల పాటు మీ పొలంలో ఈ ఎరువు వేసినట్లయితే దాదాపుగా మీ పొలానికి ఏ విధమైన విష పురుగులు, చీడ పట్టవన్నది. సత్యము,

కాబట్టి వాటిని చంపడానికి ఏ మందులు కొనవలసిన అవసరం రాదు. వేయవలసిన అవసరం రాదు. అలా ఇంతకాలం మీరు నిష్కారణంగా వెచ్చిస్తూ వస్తున్న ఆ 20% ఖర్చు కూడా ఆదా అవుతుంది. కాబట్టి మీరు ప్రస్తుతం నిష్కారణంగా వ్యర్థంగా వెచ్చిస్తున్న 80 శాతము ఆదాయం ఆదా అవుతుంది.

2. ఇక రెండవ విషయం ఏమిటంటే ఈ ఎరువు అన్ని పంటలకు పని చేస్తుంది.

ఖరీఫ్, రబి, ఎండకాలము పంటలైన ఏ కాలం పంట అయినా సరే అన్ని కాలాలలో అన్ని రకాల పంటలకు పనిచేస్తుంది. మన దగ్గర వ్యవసాయంలో ముఖ్యమైన 3 రకాల పంటలు ఉన్నాయి. ఖరీఫ్, రబి, వేసవి పంటలు - 3 రకాల కాలము పంటలలో ఇది పనిచేస్తుంది. అందుకే ఈ ఫార్ములాలో ఏ విధమైన జటిలత్వము లేదు. ఎంతో సరళమైనది. ఇక ఈ పేడను మూత్రాన్ని ఇచ్చే పశువులు ప్రతి గ్రామంలోను దొరుకుతాయి. అవి పాలు ఇవ్వనప్పటికి పేడ, మూత్రము ఖచ్చితంగా ఇస్తాయి. అయితే అవి ఇచ్చిన మూత్రాన్ని, పేడను సమకూర్చడం గురించి ఆలోచించాలి. పేడను ఒక దగ్గర సమకూర్చడం తేలికే. అలాగే పశువుల మూత్రన్ని సేకరించడం తేలికే. అందుకుగాను మీరేం చేయ్యాలంటే ఈ పశువులను కట్టి వేసే ప్రదేశాన్ని పక్కగా నిర్మించాలి. ఇసుకతోను, ఇటుకలతోనే సిమెంటు తోను లేదా రాళ్లతోను కొంతగచ్చును వీలుగా నిర్మించాలి. ఆ వాలుకు చివర ఒక తూమును ఏర్పాటు చేయాలి. అంటె గంజు గుంతను ఏర్పాటు చేయాలి. పశువులు వదలిన మూత్రము అంతా ఆ గోతి (గుంత)లోకి వచ్చి చేరుతుంది. ఇప్పుడు ఈ పశువుల మూత్రానికి ఒక ప్రత్యేకత వుంది. దానికి ఏ విధమైన ఎక్స్‌పైర్ (ముగిసిన) తేది లేదు. గో మూత్రానికి, గేదె మూత్రానికి, ఎద్దు మూత్రానికి ఎక్స్‌పైరి తేది అనేదే లేదు. అది 3-6-12 నెలలు ఇంకా 1 సం॥, 2సం॥, 3సం॥, 5 సం॥, 10సం॥ పాటు అదే గోతిలో నిల్వ ఉన్నప్పటికి దాని శక్తి తగ్గదు, చెడిపోదు, కాబట్టి నిస్సంకోచంగా ఈ పద్ధతి అవలంబించవచ్చు. ఇది పాతది అయింది. కొత్తగా ఉంటే బాగుండు అనే సందేహాలు వద్దు. నిజానికి మా అనుభవం ప్రకారము తెలిసినది. ఏమిటంటే పశువుల మూత్రము పాతది అవుతున్న కొద్ది దానిలోని నాణ్యత పెరుగుతూ వచ్చింది. మరోవైపు ఈ బహుళ జాతీయ, విదేశీయ క్రిమి సంహారాల మందులు

అన్నింటికి ఎక్స్‌పైర్ తేది వున్నది గుర్తించుకొండి. అయినప్పటికి ఆ పురుగులు చావవు. ఎన్నోసార్లు ఇది నకిలిదని భావించి రైతులు వాటిని పరీక్షిస్తారు. దానితో రైతులు మాత్రము చనిపోతారు. కాని పురుగులు మాత్రము చావవు. కాబట్టి ఆ బహుళజాతి సంస్థల కంపెనీల క్రిమిసంహారాలకాల మందులు తీసుకోవడం కంటె ఆవు, ఎద్దు, గెదే మూత్రలను ఇలా వీటిని ఎరువులలో ఉపయోగించండి. ఇది ఒక పద్ధతి ప్రతి 21 రోజులకు ఒక సారి ఉపయోగించండి. ప్రతి పంటకు వాడండి. నిరాటంకంగా వాడండి. 3 సం॥ పాటు వాడితే మీ పొలంలో మట్టిని పూర్తిగా పరిశుద్ధము, పవిత్రము, శక్తివంతము చేస్తుంది. ఈ ఎరువును 3 సం॥ నిరాటంకంగా మీ పొలంలో ఉపయోగిస్తే 3 సం॥ తర్వాత మీ మట్టిలో ఒక రేణువు కూడా విషంతో కూడి యుండదు.

మరొక విషయమేమిటంటే, మీరు ఇదే విధంగా మీ క్రిమి సంహారాల మందులు కూడా మీరే తయారు చేసుకోవచ్చు. 15 వేల రూపాయలు వెచ్చించి బజారు నుంచి క్రిమి సంహారకాలు కొనుగోలు చేసేకంటె ఈ పశువుల మూత్రం ద్వారానే క్రిమి సంహారకాల మందులు తయారు చేసుకొండి. మీకు అవసరం అయినట్లైతే ఎప్పుడైన ఎక్కడైన పంటకు చీడ పట్టినట్లైతే లేదా పురుగు పట్టినట్లయితే దానిని అంతము చేయాలంటే వివిధ క్రిమి సంహారకాలు తయారు చేసుకొండి. రైతులు క్రిమి సంహారాలను స్వంతంగా తయారు చేయడం చాలా తేలిక. దీనికోసం కావలసినవి 1ఎకరం పొలానికి సరిపడ క్రిమిసంహారిణి తయారు చేయాలంటే, 20లీ. పశువుల మూత్రం కావాలి. ఆవు, ఎద్దు, గేదే ఏదైనసరే 20 లీ కావాలి. వివిధ రకాల ఆకులు దాదాపు 2½ కిలోలు, 3 కిలో అయిన పర్వాలేదు. ½ కిలో ఎక్కువైన ½ కిలో తక్కువైన ఇబ్బంది లేదు. 2½ కిలోల వేపాకు రుబ్బి దానిని 20లీ మూత్రంలో పోయండి. వేపాకు కంటె వేపకాయలు చాలా శక్తివంతము వేపకాయలు సీజన్‌లో ఇవి వేయండి. వేపకాయలు కూడా రుబ్బి (చెట్నీలాగా) 20లీ మూత్రంలో వేయండి. దీనిలో ఏదో ఒకటి మాత్రమే వాడండి. అదే విధంగా మరొక ఆకు దాదాపు 2½ కిలోల ఉమ్మెత్త ఆకులు దంచి లేక రుబ్బి దానిని అందులో వేయండి. ఇక మూడవది జిల్లెడు దీని ఆకులు కూడా దాదాపు 2½ కిలోలు దంచి లేక రుబ్బి దానిని అందులో

వేయాలి. ఇక నాలుగవది బిల్వపత్రము, (మారేడు) దీని ఆకులను కూడా దాదాపు 2½ కిలోలు దంచి లేక రుబ్బి దానిని అందులో వేయండి. ఇక అయిదు సీతాఫలము ఆకులను 2½ కిలో దంచి లేక రుబ్బి దానిని అందులో వేయండి. ఇక ఆరవది - మద్ది, దీని ఆకులను కూడా 2½ కిలోల (ఎర్రటి పండ్లు ఆకులు) దంచి అందులో వేయండి. ఏడవది - ఆముదము ఆకులు 2½ కిలోలు దంచి అందులో వేయండి. ఇంకా లాంటెన్నో (ఏకిచెట్టు) కాగితం పూల ఆకులు, 2½ కిలోలు దంచి అందులో వేయండి. ఎనిమిదవది- 2½ కిలోల కానుగ ఆకులు దంచి అందులో వేయండి. తొమ్మిదవది - జామ, పదవది - దానిమ్మ, ఇంకా వావిలాకు ఇతర చేదు గల ఆకులను దంచి అందులో వేయండి. వీటి అన్ని గాని లేక 6 రకాలుగాని రుబ్బి పశువుల మూత్రంలో వేసి, వేడి చేయాలి. ఇది మరుగుతున్న సమయంలో ½ కిలో పొగాకు పొడిని వేయాలి. బాగా మరగపరిచి (వేడిచేసి) తర్వాత చల్లపరచి వీటిని సీసాలలో భద్ర పరచుకోండి. లేదా ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో ఉంచండి. ఇక దీనిని వాడే విధానము. ఈ మందు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి అంటే 1లీ. మందుకు 20లీ. నీరులతో కలిపి పిచికారి చేయాలి. దీనిని బట్టి మీరు మీకు ఎన్ని ఎకరాలకు అవసరమో అంత తయారు చేసుకోని వాడండి. దీనిని ఏపంటలైన కాయగూరలు, పండ్ల తోటలపై వాడవచ్చు. దీనిని చల్లడం వలన జరిగే పరిణామం ఏమిటంటే 2 నుండి 3 రోజుల లోపల దాదాపు 48 గం॥ నుండి 78 గంటలలోపు ఏ పంటపై మీరు పిచికారి చేశారో దానిపై మీకు పురుగులు కనిపించవు. చీడలు, పీడలు, తెగుళ్ళు, పురుగులు పూర్తిగా అంతమైపోతాయి. అంత ప్రభావంతముగా ఈ క్రిమి సంహారిని తయారు అవుతుంది. ఇది పెద్ద పెద్ద విదేశి కంపెనీలు తయారుచేసే లీటరు 15 నుండి 20 వేల రూపాయ ఖరీదు చేసే విషం కన్న వందల రెట్లు శక్తి వంతమైనది. మరోవైపు 1రూ॥ కూడా ఖర్చు లేకుండా తయారు అవుతుంది. దీనిని మీరు ఇంటి వద్దే ఏ ఖర్చు లేకుండా తయారు చేసుకోవచ్చు. పశువుల మూత్రము, వేపాకు, కాయలు, జిల్లెడు, మా గ్రామ పరిసరాలలో దొరికేవి దాదాపు 20 రకాలు మొ॥ అన్ని ఆకులు పైసా ఖర్చు లేకుండా దొరుకుతాయి. ఈ ఆకులన్ని ప్రతి ఊరులో దొరుకుతాయి. దీనిని మీరు క్రిమిసంహారిణిగా ఉపయోగించండి.

3. ఇంకొక విషయం తెలియచేయుచున్నాను.

అధిక ఉత్పాదకత, మంచి దిగుబడి కోసం మీరు ఏ విత్తనాలను నాటుతున్నారో ఆ విత్తనాలను మీరు సంస్కరించి ఆ విత్తనాలను భూమిలో వేయండి. ఈ భీజములను సస్కరించుటకు **మీకు మరొక సూత్రము** తెలియ జేయుచున్నాము. అందులో ఈ విత్తనాలను నానబెట్టి తరువాత పొలంలో నాటండి. విత్తనశుద్ధి మీరు ఏ పంటనైతే విత్తాలను కొంటున్నారో ఆ విత్తనాలు 1కిలో తీసుకొండి. 1కిలో పశువులు పేడ ఏ పశువులదైనా పర్వాలేదు. వాటిదే 1లీ. మూత్రం తీసుకొండి. ఈ పేడను మూత్రాన్ని ఒకదానితో ఒకటి కలపండి. తర్వాత దీనిలో సున్నం వంద గ్రాములు కలపండి. వంద గ్రాముల సున్నం రెండు లీటర్ల నీటిలో వేసి 1 రోజు నానబెట్టండి. తర్వాత సున్నం నీటిని కలియబెట్టి దానిని పేడ మూత్రంలో కలపండి. అన్నింటిని బాగా కలిపి ఆ ద్రవములో విత్తనాలను వేయండి. ఏ విత్తనాలు విత్తాలను కొంటున్నారో ఆ విత్తనాలు 1 కిలో కలపాలి. మీకు కావాలనుకుంటె ఇంకోంచెము 1 లీ. నీరు వేసి మరో కిలో విత్తనాలు అందులో వేయండి. అంటె 2 కిలోల వరకు విత్తనాలను ఈ ద్రవంలో 2-3 గంటలు మొదలుకోని 6-7 గంటల వరకు నానబెట్టి వుంచండి. రాత్రి వేసి ఉదయం ఆ విత్తనాలను బయటికి తీసి నీడలో ఆరపెట్టాలి. ఇలా నీడలో ఆరపెట్టన తర్వాత ఆ విత్తనాలను మీరు పోలంలో నాటండి (వేయండి). ఈవిధంగా మట్టిలో నాటబడిన బీజము సంస్కరించబడినదై ఉంటుంది. ఇలా సంస్కరించబడిన బీజాలవలన **రెండు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.**

1. పంట దిగుబడి చాలా బాగుంటుంది. 2. పంటకు తేలికగా ఎటువంటి చీడ పీడలు పట్టవు. ఏ పురుగు ఆ పోలానికి పట్టదు. కాబట్టి క్రిమి సంహారాలు పురుగుల మందులు వాడే బెడద మీకు తప్పుతుంది. మరో ప్రక్క దిగుబడి కూడా మెరుగౌతుంది.

ఇలా విత్తనాలను సంస్కరించడానికి ఒక సూత్రము క్రిమి సంహారాలు తయారు చేయడానికి ఒక సూత్రము ఎరువులు తయారు చేయడానికి మరొక సూత్రము ఈ మూడు సూత్రములు నిస్సంకోచంగా మీరు మీ పోలాలలో ఉపయోగించండి. మరియు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా రైతు సోదరులకు, రైతు మిత్రులకు ఈ పద్ధతి

తెలియజెప్పండి. నాదొక చిన్న విన్నపము పొలంలో ఈ సంవత్సరము ఒక్క ఎకరంలో ఈ విధంగా చేసి చూడండి. ఒక్క ఎకరంలో మీరు చేసి చూసిన తర్వాత అది సత్ఫలితాలు (మంచి ఫలితాలు) ఇస్తేనే మీరు తరువాత సంవత్సరము మీపొలం అంతటా ఇదే పద్ధతి పాటించండి. ఇంకా సత్ఫలితాలు వస్తే మీ ఊరి పొలాలు అన్నింటా ఈ వ్యవసాయాన్ని అవలంబింప చేయండి. తర్వాత ఈ పద్ధతులను మీ జిల్లాలోని పొలాలన్నింటికి వర్తింప జేయండి. ఈ విధముగా మీరు ఊరి ఊరికి వెళ్ళి యోగ, ప్రాణయమం నేర్పించినట్లు ఈ వ్యవసాయ పద్ధతులను ఊరూరు వెళ్ళి రైతులకు ఈ సూత్రాలను నేర్పించండి. పేడ మరియు గోమూత్రములకు సంబంధించిన వాటి వల్ల భూమి ఆరోగ్యంగా తయారు అవుతుంది.

ఆ మట్టి బాగుపడుతుంది. ఇలా బాగుపడిన మట్టి రైతుకు మంచి దిగుబడులు ఇస్తుంది. ఈ విధంగా స్వర్ణానికి సుగంధము అబ్బినట్లు అవుతుంది. అంటే ఒక వైపు భూమి ఆరోగ్యము అయింది. దాని నుండి వచ్చిన పంటలు ఆరోగ్యంగా శక్తివంతమైనదిగా ఉండి శరీరానికి ఆరోగ్యము శక్తిని ఇస్తాయి. ఆ మట్టి నుండి పుట్టిన పశువుల మేత ఆరోగ్యంగా వుండి, ఆ మేతను మేసిన పశువులు ఆరోగ్యంగా ఉండి మంచి పాలను ఎక్కువ పరిమాణంలో ఇవ్వడం మొదలు పెడతాయి. ఆ పశువుల రోగాలు కూడా తగ్గిపోతాయి. మనము ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తీసుకోవడం వలన మనకు రోగాల బెడద తప్పుతుంది. వైద్యం కోసం వెచ్చించబడే ఖర్చులు ఆదా అవుతాయి. ఈ విధంగా మూల మూలాల నుండి మౌళికమైనటువంటి వ్యవస్థ పరివర్తన సాధ్యపడుతుంది. నా నమ్మకము ఏమిటంటే ఒక్కో గ్రామంలో కనీసం ఒక్క రైతేనా ఈ విధమైన వ్యవసాయాన్ని ప్రారంభిస్తే సంవత్సరంలో ఆ ఊరిలోని రైతులందరు ఈ వ్యవసాయాన్ని మొదలు పెడతారు. ఇందులో ఏ విధమైన సందేహము లేదు. ఎందుకంటే భారతీయ కర్షకులు ఎంత చురుకైన వారో ఎంతటి వివేకవంతులంటే వారు ఒక మంచి విషయాన్ని గుర్తించారంటే దానిని అమలు చెయ్యడానికి ఏ విధంగాను కాలయాపన చేయ్యరు మరియు మీరు రైతు సోదరులకు ఒక విషయాన్ని స్పష్టం చేప్పాలి. వారి మనసులోని సంకోచాన్ని తొలగించాలి. భారతదేశానికి చెందిన ఆధునిక వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు భారతీయ రైతుల మనసులలో ఒక భ్రమను

చొప్పించారు. మీరు ఆ భ్రమను వారి మనసు నుండి తొలగించాలి. రైతులకు మీరు తెలియజేప్పేది ఏమిటంటే దిగుబడి స్థాయి నిర్ధారించబడేది.

4. ఆ పంటపై పడే సూర్యరశ్మి వల్లనే కాని మరే యితర కారణమువల్ల కాదు.

ఏ మొక్కకు సూర్యరశ్మి బాగా తగులుతుందో, ఏ మొక్కకు మంచి స్వచ్ఛమయిన నీరు లభిస్తుందో ఏ మొక్కకు ఎంతటి స్వచమైన గాలి లభిస్తుందో ఆ మొక్క ఇచ్చే ఫలాలు కూడా అంతే అధికంగా ఉంటాయి. మరొక విషయము. మొక్క మట్టి నుండి గ్రహించే సూక్ష్మ పోషక తత్వాలు, ఆ మొక్క సంపూర్ణముగా గ్రహించే దానిలో కేవలం 5 శాతము మాత్రమే మొక్క మట్టి నుండి తీసుకుంటుంది. తక్కిన 95 శాతము సూర్యరశ్మి నుండి, గాలినుండి, నీటి నుండి తీసుకుంటుంది. రైతులకు ఈ విషయాలను వివరించండి. మొక్కలకు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సూర్యరశ్మి సోకేలా జాగ్రత్త వహించండి. మట్టి ద్వారా పోషకాలను అందించడం కంటే ఇది ప్రధానమైన అంశము ఎందుకంటే మొక్క మట్టి నుంచి కేవలం 5 శాతం మాత్రమే పోషకాలను గ్రహిస్తుంది. అంతకు మించికాదు. అంతే గాక రైతులకు మరొక విషయం తెలియ జేస్తున్నాను. వారు మరింత ఎక్కువ దిగుబడిని ఆశించినట్లయితే ఇప్పటి వరకు మనం చర్చించిన పద్ధతుల వలన ఎలాగూ ఖర్చు బాగా తగ్గుతుంది. దిగుబడి బాగా పెరుగుతుంది.

5. మిశ్రమ పంటలు అయిదవ సూత్రము.

ఇంతకంటె మెరుగైన ఉత్పాదకతను పొలం నుంచి పోందాలనుకుంటె రైతు సోదరులకు తెలియజెప్పెదేమిటంటే ఒక పంటతో పాటుగా మరో పంటను తప్పక వేయాలి. రెండు, మూడు, నాలుగు ఇలా మిశ్రమ పంటలు పండించుట వలన ఉత్పాదకతను మరింత పెంచె పద్ధతి ఇది. **ఉదా: మహారాష్ట్రలో పత్తిని ఎక్కువ పండిస్తారు. అందుకే మీరు పత్తితో పాటు కందులను తప్పక పండించాలి. తద్వారా రెండు ఉత్పాదనలు పెరుగుతాయి.** కంది నుండి పత్తికి, పత్తి నుండి కందికి ఒకదానికొకటి సహకరించుకొని అధిక దిగుబడి వస్తుంది. కారణం ఏమిటంటే పత్తి మట్టి నుండి ఏ పోషక విలువలు గ్రహిస్తుందో కంది మొక్క అవే పోషకాలను ఎక్కువగా మట్టికి

అందిస్తుంది. పత్తిపంట బాగా పండటానికి నైట్రోజన్ ఎక్కువ కావాలి కంది మొక్క యొక్క వేరు మట్టిలో అత్యధికంగా నైట్రోజన్ ఫిక్స్ చేస్తుంది. కాబట్టి కందులను పత్తితో బాటు పండించండి. రెండింటి దిగుబడి పెరుగుతుంది. అదే విధంగా గోదుమలతో పాటుగా మన రైతులు ఎన్నో రకాల పంటలు వేయవచ్చు.

ఉదా: గోదుమలతో పాటు అవాలు వేయడం వలన రెండు మంచి దిగుబడులు వస్తాయి. మన **పూర్వ రైతులకు ఈ విషయాలు బాగా తెలుసు** వందల **సంవత్సరాలుగా వారు వ్యవసాయం చేస్తు వస్తూన్నారు.** వారు 50 సం॥ క్రితం ఏ విధంగా ఒక పంటతో ఇంకో పంటను కలిపి వేసేవారు. ఆ ప్రక్రియ మళ్ళీ మొదలు పెట్టండి. అలా చెయ్యడం వల్లనే ఎక్కువ దిగుబడి పెరుగుతుంది. మరియు ఆ విధానము వల్లనే మట్టి ఎంతో బాగా మెరుగుపడుతుంది. ఉత్తరాఖాండ్, హిమచల్‌లో ఎందరో రైతులు ఒకేసారి ఒకే పోలంలో 7 పంటలు వేస్తారు. వారికి ప్రతి పంట మంచి దిగుబడులు వస్తున్నాయి. వారు వందల సంవత్సరాలుగా ఈవ్యవసాయం చేస్తున్నారు. అలా భారత దేశంలోని రైతులందరూ ఒకే సారి ఎక్కువ పంటలను వేయడం వలన ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

మన రైతులలోని అపోహ తోలగిపోతే చాలా మంచిది. రైతన్నలకు నేను విన్నవించేదేమిటంటే మనం వేసే పేడ మరియు గోమూత్రములతో కలిపి ఎరువు వల్ల పొలానికి తక్కువ నీరు సరిపోతుంది. **ఉదా: ఒక వేల యూరియ, డి.ఎ.పి.లలో వ్యవసాయం చేసినట్లయితే పంట మొత్తానికి కనీసం 5 నుండి 6 సార్లు నీరు పెట్టవలసి వుంటుంది.** కాని పేడ మరియు గోమూత్రములలో పైరు పండించేటట్లయితే 2 లేక 3 సార్లు నీరు సరిపోతుంది. పంట చక్కగా పుష్కలంగా పండుతుంది. అంటే నీటి వాడకం కూడా తగ్గిపోతూ వస్తుంది. మరోక విషయం శ్రద్ధ వహించటం ఏమిటంటే ఆవు పేడ, గోమూత్రంతో మీరు వ్యవసాయం చేసినట్లయితే పొలంలో ఎప్పుడు నీరు నిండా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. పొలంలోని మట్టి తుడుస్తూ ఉంటే చాలు. పొలంలోని మట్టిలో తేమ ఉంటే చాలు. అంత మాత్రానికి సరిపడ నీటిని మీరు ఉపయోగించిన దిగుబడి పుష్కలంగా వస్తుంది. సాధరణంగా రైతు సోదరులు ఏం చేస్తూవుంటారు. పొలానికి నీరు పెట్టి రెండు మూడు రోజులు వదిలేస్తు వుంటారు.

పేడ గోమూత్రములతో చేసే వ్యవసాయంలో పోలంలో నీటిని నింపి ఉంచవలసిన అవసరం లేదు. మట్టని తడిపే కొద్ది పాటి నీరు మాత్రమే పంటకు సరిపోతుంది. కాబట్టి మనం చూసినదేమిటంటే ఈపేడ మరియు గోమూత్రంతో చేసే వ్యవసాయంలో ఎరువులు, క్రిమి సంహారాలకు సంబందిత **80 శాతము** డబ్బులు ఆదా అవుతుంది. దానితో పాటు నీటి ఖర్చు దాదాపు **50 నుండి 60 శాతము** ఆదా అవుతుంది. ఇంకా ఈ వ్యవసాయంలో కలుపు మొక్కలు చాలా తక్కువగా వస్తాయి. కాబట్టి **కలుపు మొక్కలు ఏరి వేత ఖర్చు కూడా ఆదా అవుతుంది.** అంటె రైతు పెట్టె ఖర్చులో **దాదాపు 90 శాతం ఆదా** అవుతుంది. 10 శాతం ఖర్చులోనే వ్యవసాయం జరుగుతుంది. నేను మీకు కొన్ని లెక్కలు వేసి చెపుతాను. ఎవరైన రైతు సోధరులు తమపోలంలో ఈ పేడ మరియు గోమూత్రముల వ్యవసాయం చేసినట్లయితే మీరు వందరూపాయలు పెట్టుబడి పెడితే వేయి రూపాయల ఆదాయం వస్తుంది. మీరు 10 రూ॥ పెట్టుబడి పెడితే మీకు వంద రూపాయలు దిగుబడి వస్తుంది. ఈ విధంగా ఎంత పెట్టుబడి పెడితే అందుకు **10 రెట్లు తేలికగా** లభిస్తుంది. లాభం ఎంత శాతం అన్నది లెక్కకడితే ఈ పేడ మరియు గోమూత్రముల విషవిముక్తములైన వ్యవసాయంలో **900 వందల శాతము** లాభం. అతి తేలికగా లభిస్తుంది. ఇంత లాభం రావడమన్నది ప్రపంచంలో మరే ఇతర వ్యాపారంలోను నిజాయితీగా చేసినట్లయితే మాత్రం లభించదు. మీరు ఏ వ్యాపారం అయినా చేయండి. తొమ్మిది వందల శాతము గడించదు. అసంభవం, అవినీతికి పాల్పడినట్లయితే వేల శాతంలో లాభాలు గడించవచ్చు.

వ్యవసాయరంగంలో మాత్రమే మీరు పశువుల పేడను, మూత్రాన్ని ఉపయోగించి మీరు తోమ్మిది వందల శాతము లాభాలను గడించ గల్గుతారు. పైగా ఈ లాభం దేశం అంతటా టాక్సు ఫ్రీ అయి ఉంటుంది. ఈ లాభంపై ఏ పన్ను విధించబడదు కాబట్టి ఈ లాభం విషయంలో ప్రభుత్వంలో ఎటువంటి ఇబ్బంది ఎదుర్కోనవసరం లేదు. నేను మీ అందరికి విన్న వించేదేమిటంటే మీ ఇంట్లో కొంత ధనమున్న అదనంగా అవసరాలు, సౌకర్యాలు తీరగా మీ వద్ద అదనంగా ఉన్న సోమ్ము తమకు ఏవైన నగలు కోనుక్కోని ఉండవచ్చు. లేదు ఏదైన షేర్లు కొనుక్కోని

ఉండవచ్చు. బాండ్సు రూపంలో పెట్టి ఉండవచ్చు. ఆ డబ్బులను సాధ్యమైనంత త్వరగా తీసుకొని మీరు పొలం కొనండి. కనీసం ఒక ఎకరం కొనండి. ½ ఎకరం కొనండి. 5 ఏకరాలైనా కొనండి. ఈ పేడ మరియు గోమూత్రములతో కూడిన వ్యవసాయాన్ని మీరు చేయండి. భవిష్యత్తు అంతా మీదే ఎందుకంటే రాబోయే కాలంలో వేల కొద్దీ ఆరోగ్య కేంద్రాలు వెలుస్తాయి. అక్కడ పేడ మరియు గోమూత్రములలో పండించిన గోధుమలు, బియ్యం, ఇతర చిరు ధాన్యాలకు, పప్పుధాన్యలకు, కాయగూరలకు, పండ్లకు మంచి డిమాండు ఉంటుంది. కాని దీనిని పండించేవారు ఎక్కడినుండి వస్తారు. మీలోని వారు అందుకు సిద్ధపడితేనే కావలసిన సరుకును అందించగల్గుతారు. కాబట్టి ఉత్పత్తి చేయ్యడం మీరు మొదలు పెట్టండి. పరమ పూజనీయ స్వామీజి ఆశీస్సులతో అక్కడ అమ్మకాలు ప్రారంభమవుతాయి. మీరు ఉత్పత్తి చేసి పతంజలి యోగ పీఠం ద్వారా లేదా భారత స్వామియాన్ తరపున అమ్మకాలు జరుగుతున్నట్లయితే ఈ విధంగా ఉత్పాదకుడు మరియు విక్రేత ఏ విధమైన బంధంతో జోడించబడతారంటె ఇక ప్రపంచంలో ఏ శక్తి మనల వీడదీయలేదు. ఆ విధంగా విశ్వ విజేతలయ్యేందుకు మనం ఆరంభించిన ఈ మహోద్యమాన్ని విజయవంతముగా సఫలీకృతం చేయగలుగుతాం.

నేను మీకు చివరిగా చెప్పదలచుకొన్న విషయం ఏమిటంటే భారతదేశంలో స్వాతంత్ర్యపోరాటం జరిగినప్పుదు, ఈ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో అందరికంటే ఎక్కువగా ప్రధానమైన పాత్ర పోషించిన ఈ రైతులే **1857** నాటి విప్లవమున **1905** నాటి స్వదేశీ ఉద్యమాలైన **1942** నాటి క్విట్ఇండియా ఉద్యమమైన **1930** నాటి ఉప్పు సత్యాగ్రహమయినా భారతదేశంలో ఎన్ని ఉద్యమాలైతే జరిగాయో అన్నింటిలో రైతులే ముందుండి నడిపించారు. అంటే వారే నాయకులై నిలిచారు. మరియు అన్ని ఉద్యమాలకు అత్యధికంగా ఆర్ధిక సహాకారం రైతలు నుండే లభించింది. రెండవ స్థానంలో వ్యాపారులు సహకరించారు. పారిశ్రామిక వేత్తలు సహకరించారు. ఇలా వ్యవసాయదారులు చేతి వృత్తుల వారు, అందరు సహకరించడం వలన దేశ మంతటా వందల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసి ఉద్యమాలు జరిగాయి. మన స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి సంబందించి ఒక అంచనా ప్రకారం **480** కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు అయింది. అప్పట్లో **1857** నాటి పోరాటం. ఈ మొత్తంలో అత్యధిక బాగం రైతులే ఇచ్చారు.

మరి రైతులు ఎలా డబ్బులు ఇవ్వగలిగారంటే వారి వద్ద డబ్బులు వుండింది. గనుకనే వారు ఇవ్వ గలగారు. రైతుల దగ్గర అంత డబ్బు ఉండడానికి కారణం అప్పట్లో వ్యవసాయంలో ఉత్పాదకత అంత ఎక్కువగా ఉండేది. ఆంగ్లేయుల గణాంకాల ప్రకారం మన దేశంలో 1840 వరకు ఈ దేశంలో 56 క్వింటాళ్ళు ధాన్యం పండేది. పశ్చిమ మహారాష్ట్రకు సంబందించిన దస్తా వేజులు ఉన్నాయి. బ్రిటిష్ వారి లెక్కల ప్రకారం తమిళనాడు, రాయల సీమలలో ఒక ఎకరానికి 60 క్వింటాళ్ళ వడ్లు పండించినట్లు రికార్డులు లండన్ లైబ్రరిలో ఉన్నాయి.

కొల్హాపూర్ సాంగ్లీ, సతరా దరిదాపు ప్రాంతాలలో 1840లో ఒక ఎకరానికి 120 మెట్రిక్ టన్నుల చెరకు పండేది. పచ్చిమ మహారాష్ట్రకు, చెందిన దస్తావేజులు తెలియచేస్తున్న వివరాల ప్రకారం ఒక ఎకరానికి 12 నుంచి 15 క్వింటాళ్ళ ప్రత్తి తేలికగా ఉత్పన్నమయ్యేది. ఈ విధంగా పుష్కలంగా పంటలు పండేవి. అంత అత్యధికమైన దిగుబడికి ఇదే కారణం. రైతులు పేడ మరియు గోమూత్రములలో వ్యవసాయం చేసేవారు. పేడ మరియుమూత్రములో పంటలు పండించేవారు. ఆ గో వ్యవసాయం కారణంగా ఆ కాలంలో రైతులు అందరికంటే ఎక్కువగా సంపన్నులు అయి ఉండేవారు. అందుకే మన దేశంలో ఈ లోకోక్తి ప్రచారంలో ఉండేది. ఉత్తం కేతి, మద్యం బాన్, కరే చాకిరికు కురనిదాన్ వ్యవసాయం ఉత్తమం వ్యాపారం మద్యమం, ఉద్యోగం అదమం అని "దిగుబడి పుష్కలంగా ఉండేది. ఆదాయము పుష్కలంగా ఉండేది. అధిక ఆదాయం ఉన్నవాళ్ళే దానం చేయగలుగుతారు. యాచకులు ఏమి చేయగలుగు తారు. వారికే తినడానికి ఉండదు. అందుకే స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం కోసం అత్యధికంగా దానాలు రైతులు ఇచ్చారు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించడం వల్లనే ఆంగ్లేయులు రైతులను పూర్తిగా అంతమోందించడానికే కుట్రలు పన్నారు. **అందులో భాగంగానే ల్యాండు అక్విజేషన్ ఆక్టు - భూసేకరణ చట్టం వచ్చింది. మరియు అగ్రికల్చరల్ ప్రైస్ కమీషన్ ఆక్టు వచ్చింది. ఇలా ఆంగ్లేయులు కుట్ర పన్ని రైతులను సర్వనాశనం చేశారు.** ఇప్పుడు ఈ కుట్ర మనకు అర్థమైంది. మనం ఈ కుతంత్రాన్ని ఇకపై కొనసాగనివ్వకూడదు. ఈ పన్నాగాన్ని పారనివ్వ కూడదు. ఈ కుట్రను నిర్వీర్యం చేయాలి. అందుకు ఒక్కటే మార్గము. ఏ విధమైన వ్యవసాయాన్ని

అనుసరించడం వల్ల రైతులు వేల సంవత్సరాలుగా సుసంపన్నులై విలసిల్లారో అటువంటి వ్యవసాయ పద్ధతులను ఆ రైతుల చేత తిరిగి అనుసరింపజేయడం ఇదే ఆ వ్యవసాయం విధానం, పేడ మరియు గోమూత్రములతో చేయబడిన వ్యవసాయం. విష విముక్తమైన వ్యవసాయం కనుక ఏ విధంగానైనా రైతులు ఇటువైపు మరలి తీరవలసిందే. మీరు ఉత్పత్తి అయితే చేయండి. వాటి అమ్మకానికి తగిన వ్యవస్థ సన్నద్ధం అవుతూ వుంది. మీ దిగుబడి - మా విక్రయ వ్యవస్థ ఇవి రెండు అమలులోకి వస్తే దేశమంతటా ఎటువంటి మహోన్నతమైన చైతన్యము అవతరిస్తుంటే రైతు లందరు ఆర్థికంగా స్వావలంబన సాధిస్తారు. పూర్ణ సంతుష్టులౌతారు. సుసంపన్నులౌతారు. ఇక అటువంటి దిగుబడిని కొనుగోలు చేసే వినియోగదారుడు కూడా పరిశుద్ధమైన ఆహారాన్ని భుజించి ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చు కుంటాడు. సామర్థ్యాలను పెంపోందించు కుంటారు.

ఆ విధంగా పెంపొందిన శక్తి సామర్థ్యాలను వారు వ్యవస్థ పరివర్తన మహత్కార్యంలో మరింత ఉత్సాహంతో చైతన్యంతో వెచ్చించ కలుగుతారు. తమ జీవితాలను సార్థకం చేసుకోగలుగుతారు. ఇలా అందరి అభ్యుదయాలలోనే అందరి శ్రేయస్సు. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మన విషవిముక్త వ్యవసాయం సుసంపన్న రైతు ఆదర్శం. ఈ అంశాన్ని మనం మొట్టమొదట ఆచరణలో పెట్టి ఆవిష్కరింప చేసుకోవాలి. తమ వద్ద పొలం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు ఒక్కొక్క ఎకరంలో ఈ విధమైన వ్యవసాయాన్ని చేసి చూడండి. అలాగే మీ తోటి వ్యవసాయదారులతో కూడా ఒక ఎకరం, రెండు ఎకరాలు వ్యవసాయం చేయించండి. ఇలా కొన్ని రోజుల తర్వాత ఏ ఏ గ్రామాలలో యోగా, ప్రాణాయమం తరగతులు నిర్వహించబడుతూ ఉంటాయో ఆ గ్రామాలకు బయట ఒక బోర్డు ఉండాలి. నేను ఇంతకు ముందు ఉదహరించినట్లు హరికిషన్ పురగ్రామానికి సంబంధించి ఈ గ్రామము అమ్మకానికి సిద్ధంగా ఉంది. ఎందుకంటే ఈ గ్రామంలో ప్రతి రైతు 6 లక్షల రూపాయలు అప్పులు ఉన్నాయి. పొలంలో విషాన్ని వేయడం వలన ఈ దుర్గతి మాకు ప్రాప్తించింది. అని బోర్డు ఉన్నది. ఇందుకు పూర్తి విరుద్ధంగా ఈ గ్రామం ఇప్పుడు సుసంపన్న మైనది. సమృద్ధమైనది. ఈ గ్రామంలో ఏ రైతు పైనా ఏ విధమైన అప్పులు లేవు. ఒకప్పుడు దారిద్ర్యంతో అలమటించిన ఈ గ్రామంలో రైతు నేడు లక్షాధీశ్వరుడైనాడు. మొదట

బ్యాంకులో రైతు ఋణం తీసుకొనేవాడు. అటువంటిది ఇప్పుడు బ్యాంకుకే ఋణాన్ని ఇస్తున్నాడు. ఇతని పొలం యొక్క దిగుబడి ఎంతగా పెరిగిందంటే, దేశమంతటికి కడుపునింపే సామర్థ్యాన్ని ఈ.రైతు సంతరించుకొన్నాడు. ఇలా వ్రాయబడి ఉన్న బోర్డులు ప్రతి చోట ప్రతి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేయబడితే. విషవిముక్త వ్యవసాయం చేసే గ్రామము. ఈ పేరుతో గ్రామాలు అన్ని కూడా ఇలా అవతరిస్తే ఇది ఎంత గొప్ప వార్త అవుతుందంటే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రచారమాధ్యమాలన్ని అక్కడికి వస్తాయి. ఆ గ్రామాన్ని గురించి ఫిల్ములు తీస్తాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అటువంటి గ్రామల గురించి చర్చ జరుగుతుంది. ఇక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జనులు మీరు కావాలంటే మీ ముందు జ్యోతి పెట్టి నిలుస్తారు. బాబు దయచేసి పేడ మూత్రములతో చేసిన వ్యవసాయము పంటలు మీకు ఒక కిలో మాకు ఒక కిలో అని వస్తారు. ఈ విధంగా పండించిన ఫుడ్ ప్రోడక్ట్‌కి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వేల కోట్ల డాలర్ల మార్కెట్టు ఉంది. ఆ మార్కెట్టుకు సరిపడా సరుకును సరఫరా చేయగలిగే సామర్థ్యం భారతదేశానికి ఉంది. ఈ విధంగ పండించిన పంటలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 4 రెట్లు ధర పలుకుతుంది. డాలర్లలో, పౌండ్లలో, యూరోలలో మనం సంపాదించగలుగుతాము. మన భారతీయ రైతుల ఖాతాలలో ఆ డాలర్లు, ఫౌండ్లు యూరోలను జమచేయ గలుగుతాము. డాలర్లు, పౌండ్లు, యూరోలు భారతదేశానికి వస్తున్న కొద్ది భారతదేశము యొక్క గౌరవం విలువ పెరుగుతాయి. తద్వార డాలరుకు రూపాయి విలువ, పౌండుకు రూపాయి విలువ క్రమక్రమంగా మారడం మొదలవుతుంది. మీకు తెలుసా ఏ ద్రవ్యానికి డిమాండు ఎక్కువగా ఉంటుందో ఆ ద్రవ్యం యొక్క విలువ పెరుగుతూ ఉంటుంది. కాని సప్లయి పెరిగినదంటె ఆ ధర తగ్గిపోతుంది. మీరు ఈ సత్యాన్ని సాకారం చేయండి. మన దేశంలో డాలరు విలువ, ఫౌండు విలువ తగ్గించాలంటే మన ఉత్పాదకతతో వాటిని ఎక్కువగా సంపాదించండి. వాటి విలువ దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. అందుకు ఒక్కటే మార్గము. ఈ దైవిక ఉత్పత్తులన్నింటిని ఈ గో ప్రోడక్ట్స్ అన్నింటిని ప్రపంచ దేశాలన్నింటికి ఎగుమతి చేయడం. ఈ విధంగా డాలర్లు, ఫౌండ్లు వాటంతట అవే మీకు రావడం మొదలవుతుంది. మన రూపాయి విలువను పెంచడానికి డాలరు మరియు ఫౌండ్ల విలువ తగ్గించడానికి ఇది కూడా

ఫౌండ్లు సప్లయిని పెంచి వాటికున్న
ఒక గొప్ప మార్గము. మన వద్దకు వచ్చే డాలర్లు, ఫౌండ్లు సప్లయిని పెంచి వాటికున్న డిమాండ్లను, ఖర్చును తగ్గిస్తూ పోయినట్లయితే తద్వారా పెరిగిన రూపాయి విలువ వలన మన గౌరవం పెరుగుతుంది. భారతదేశం తిరిగి ప్రపంచానికే బంగారు చిలుక అవుతుంది. భారతదేశం సమృద్ధమై, సుసంపన్నమై స్వదేశీయతను పాటించేదై, స్వాభిమానంతో కూడినదై మరొకరిని యాచించడానికి బదులు మరొకరికి తానే ఇచ్చే స్థాయికి చేరాలంటే ఇదంతా రైతు సామర్థ్యంతోటే విషవిముక్తమైన ఆహారం పండించే రైతులతో మరియు సుసంపన్న రైతులతోనే సాధ్యమవుతుంది. ఈ మాటలతో నేను కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము. ధన్యవాధములు.....

కూరగాయల్లో కెమి'కిల్స్' - పరిమితికి మించి విష రసాయనాలు

నవనవలాడే వంకాయలు, లేలేతగా కవ్వించే బెండకాయలు, రారమ్మని పిలచే అరటిపండు, వెన్నముద్ద లాంటి క్యాబేజీ, ఆకుపచ్చ – తెల్ల ఆకులతో కవ్వించే క్యాలీఫ్లవర్, ఎర్రగా బుర్రగా ఆపిల్ పండు... మార్కెట్‌కు వెళ్ళామంటే ఇవన్నీ బుట్టలో పడాల్సిందే. రోజుకొక్కటి కూరలా మారి కడుపులోకి వెళ్ళాల్సిందే, కానీ... ఆ కూరలతో పాటు కాసింత విషం కూడా మన కడుపులోకి పోతుందని తేలింది. ఈ కూరగాయలు, పండ్లలో హానికారక, నిషేదిత రసాయనాలైన హెప్టాక్లోర్, సైపర్‌మెత్రిన్, క్వినాల్ఫోస్, ఆల్డ్రిన్, క్లోరోడేన్, డైక్లోర్వాన్‌లు పరిమితికి మించి ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దేశ వ్యాప్తంగా కూరగాయల నమూనాలను సేకరించి పరీక్షించి ఈ విషయం నిర్థారించారు. కూరగాయల్లో రారాజైన వంకాయ... రసాయనాలను వంటబట్టించుకోవడం లోనూ అగ్రస్థానంలో ఉన్నట్లు తేలింది. ఇక... బియ్యంలో క్లోరో ఫెన్‌విన్‌ఫోస్ ఉండాల్సిన దానికంటే 1324 శాతం ఎక్కువగా ఉంది. గోధుమల్లో అల్డ్రిన్ ఏకంగా 21,890 రెట్లు పరిమితికి మించి ఉన్నట్లు తేలింది. ఈ వివరాలన్నీ కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ తన నివేదికలో పొందుపరిచింది.

కూరగాయలు	- రసాయనం	ఉండవలసింది	ప్రస్తుతం ఉన్నది
వంకాయ	- హెప్లాక్లోర్	0.48	860
క్యాబేజి	- సైపర్ మైత్రిన్	3.91	95.5
బెండ	- సైపర్ మైత్రిన్	0.31	55.0
బియ్యం	- క్లోరోపెన్.వి	0.36	1324.0
అరటిపండ్లు	- క్లోరోడెన్	0.15	54.0
క్యాలిఫ్లవర్	- అల్డ్రిన్	0.42	320.0
ఆపిల్	- డైక్లోర్వాస్	0.24	140.0

ఈ రసాయనాలతో.....

నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాలేయం, కిడ్నీల పనితీరుపై ప్రభావం పడుతుంది. శరీరంలోని వివిధ గ్రంధుల పనితీరు కూడా దెబ్బతింటుంది. కుటుంబము సుఖశాంతులు లేక ఆర్థికంగా శారీరకంగా, సామాజికంగా, అన్ని విదాల నష్టాలు.

చిరుధాన్యాలు - మన సిరి ధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలు అంటే ఏమిటి ?

మానవుడు పండించిన మొదటి పంటలలో చిరుధాన్యాలు ప్రధాన మైనవి. తక్కువ నీటితో, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులు అవసరం లేకుండా సహజంగా పండగలిగిన పంటలివి.

వరి, గోధుమలాగే చిరుధాన్యాలు గడ్డి జాతికి చెందిన గింజలు, ఆకృతిలో వరి, గోధుమల కన్న చిన్నగా, గుండ్రంగా వుంటాయి.

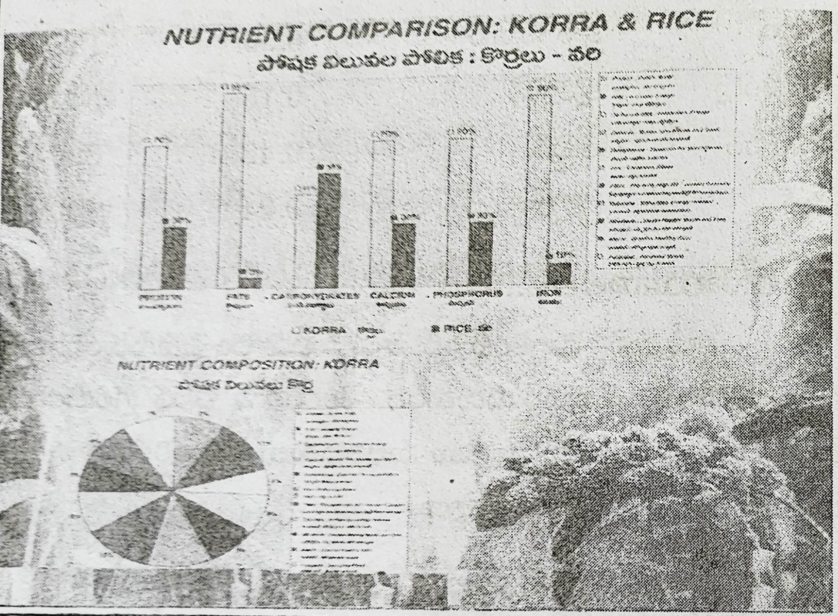
చిరుధాన్యాల రకాలు :

1. కొర్రలు, 2. సామలు, 3. ఆరికలు, 4. బరిగెలు (వరిగెలు), 5. ఊదర్లు, 6. రాగులు, 7. జొన్నలు, 8. సద్దలు (సజ్జలు)

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం :

100 గ్రా॥లలో దొరికే పోషక విలువల వివరాలు

వివిధ రకాల పంటలలో పోషకాలు - శక్తి



100 గ్రా॥లలో దొరికే పోషక విలువల వివరాలు

చిరుధాన్యాలు	మాంస కృత్తులు	కొవ్వు	ఖనిజాలు	పీచు పదార్థాలు	పిండి పదార్థాలు	కాల్షియం	భాస్వరం	థైమిన్
కొర్ర	12.3	4.3	3.3	8	60.9	31	290	590
సామలు	7.7	4.7	1.5	7.6	67	17	220	300
అరికలు	8.3	1.4	2.6	9	65.9	27	188	330
రాగి	7.3	1.3	2.7	3.6	73	344	283	420
జొన్నలు	10.4	3.1	1.2	2.0	70.7	25	240	0.38
సజ్జలు	11.8	4.8	2.2	2.3	67.0	42	296	0.38
వరి(బియ్యం)	6.8	0.5	0.6	0.2	78.2	45	160	0.41
గోధుమలు	11.8	1.5	1.5	1.2	71.2	41	306	0.41

ఈ చిన్న గింజలు మన ఆరోగ్య సమస్యల నివారణ మాత్రమే కాకుండా, ముందు జాగ్రత్తగా మంచి ఆరోగ్యం పొందడానికి అనువైనవి.

డయాబెటిస్ (షుగర్), బి.పి., గుండెజబ్బు, ఆస్తమా, కీళ్ళ నొప్పులు మొదలైన వ్యాధి కలిగిన వారికి మేలు కలిగిస్తాయి. ప్రధానంగా మన దేహం వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ బలపడడానికి చిరుధాన్యం ఆహారం దోహదపడుతుంది.

చిరుధాన్యాలు ఎవరు వాడవచ్చు :

గర్భిణి స్త్రీలు, బాలింతలు, ఆరు నెలలు దాటిన పిల్లల నుండి ముసలి వారు, ఆరోగ్యంగా వున్నవారు, అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కలిగినవారు, దైహిక శ్రమ చేసేవారు, చేయ్యని వారు వీటిని వాడవచ్చు.

చిరుధాన్యాలతో వంటకాలు :

1. కొర్ర అన్నం, సామ అన్నం

కొర్ర (లేదా) సామ బియ్యం - 1 కప్పు, నీరు - 2 కప్పులు.

చేసేపద్ధతి : నీరు బాగా మరుగుతున్నప్పుడు కొర్ర బియ్యం కడిగివేయాలి. సన్న మంట మీద ఉడకనివ్వాలి. ఇదే అన్నం కుక్కర్‌లో వండాలంటే మరుగుతున్న నీటికి బియ్యం వేసి ఒకే విజిల్‌కి కుక్కర్ దించేయాలి.

"అరిక" బియ్యానికి మాత్రం ఒకటికి 3 నీళ్ళు పోయాలి.

2. చిత్రాన్నం :

పై విధంగా పండిన అన్నానికి

పోపుకోసం : శెనగ విత్తనాలు, శెనగపప్పు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, బఠాణీలు, నిమ్మరసం, తగినంత ఉప్పు, పచ్చి మిరపకాయలు, తగినంత పసుపు, నూనె, చల్లార్చిన అన్నానికి తయారు చేసుకున్న చిత్రాన్నం గుజ్జు కలిపితే సరిపోతుంది.

3. పొంగలి :

బియ్యం	- 1 కప్పు
నీరు	- 4 ½ కప్పులు
పెసరపప్పు	- ½ కప్పు

పోపుకి – మిరియాలు, జీలకర్ర, ఉద్దిపప్పు (మినప పప్పు), శెనగ పప్పు, నూనె, లేక నెయ్యి, పచ్చి మిరపకాయలు, కొత్తిమీర, తగినంత ఉప్పు, పాత్రలో నూనె వేసి కాగిన తరువాత పోపు వస్తువులు అన్నీ వేయాలి. తరువాత నీరు పోసి మరుగుతున్నప్పుడు వేయించిన పెసరపప్పు, బియ్యం కడిగి వేయ్యాలి. శెనగ విత్తనాల చట్నీతో రుచిగా వుంటుంది.

4. కొర్ర - సద్దలు - జొన్నలు : ఉప్మా : (రవ్వగా మిషన్ నందు చేసినది)

ఉప్మారవ్వ	- 200 గ్రా.
ఎర్రగడ్డలు	- 2 పెద్దవి
పచ్చిమిర్చి	- 4
టమోట	- 2
బీన్స్, క్యారెట్	- తగినన్ని
నీరు	- 600 మి.లీ

బాణిలిలో రవ్వను వేయించి విడిగా పెట్టుకోవాలి. తరువాత నూనె పోసి పోపుగింజలు వేయాలి. మళ్ళీ పచ్చిమిర్చి, టమోటముక్కలు, మిగిలిన కూరగాయ ముక్కల్ని వేసుకోవాలి. మరుగుతున్నప్పుడు వేయించి పెట్టుకున్న రవ్వవేసి సన్ననిమంటపై ఉడికించు కోవాలి. చట్నీతో కానీ, ఏదైనా చట్నీ పోడితో కాని రుచిగా ఉంటుంది.

5. గంజి అన్నం :

అరిక బియ్యం	- 1 కప్పు
ఉప్పు	- తగినంత
నీరు	- 6 కప్పులు

మరుగుతున్న నీటిలో బియ్యం కడిగి వేసుకోవాలి. ఉప్పు వేసుకోవాలి. 20 నిమిషాలు ఉడికించుకోవాలి. ఈ అన్నం రాత్రి చేసి పెట్టి, ఉదయం మజ్జిగ కలుపు కోని నిమ్మ ఊరగాయ, ఎర్రగడ్డతో నంజుకొని తింటే ఎండాకాలం వడదెబ్బ నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ఇలాగే మిగిలిన బియ్యం రకాలతో కూడా చేసుకోవచ్చు.

6. పెరుగన్నం (కొర్రబియ్యం) :

కొర్రబియ్యం	- 1 కప్పు
నీరు	- 4 కప్పులు
పెరుగు	- 1 కప్పు

చల్లార్చిన అన్నానికి పెరుగు, పోపు, తగినంత ఉప్పు వేసి కలపాలి. అలాగే తిన్నా చాలా రుచిగా వుంటుంది. కావాలనుకుంటే ఎర్రగడ్డ నిమ్మ ఊరగాయ నంజుకోవచ్చు.

7. ఇడ్లీ రవ్వగా (జొన్నలు - సద్దలు)

ఇడ్లీ రవ్వ	- 4 కప్పులు
ఉద్దిపప్పు (మినప పప్పు)	- 1 కప్పు
అటుకులు	- పిడికెడు
మెంతులు	- ఒక టీ స్పూన్

ఉద్దిపప్పు, మెంతులు కలిపి, రవ్వను, అటుకులను విడివిడిగా 4-6 గంటల సేపు నీళ్ళలో నానబెట్టాలి. ఉద్దిపప్పు, అటుకులు అన్నీ కలిపి మిక్సీలో ఆడించుకోవాలి. ఆడించిన పిండిని, రవ్వను చేతితో బాగా కలుపుకోవాలి. ఇడ్లీలు మృదువుగా రావడానికి ఈ చర్య ఉపకరిస్తుంది. వేడి వేడి ఇడ్లీను చట్నీ సాంబార్లతో తినవచ్చు.

8. దోశె :

బియ్యం (కొర్ర, సామ, సద్దలు)	-	4 కప్పులు
అటుకులు	-	పిడికెడు
ఉద్దిపప్పు (మినప పప్పు)	-	1 కప్పు
శెనగ పప్పు	-	1 స్పూన్
మెంతులు	-	1 చిన్న స్పూన్

అన్నింటిని కలిపి 4-6 గంటలు నీటిలో నాననివ్వాలి. తర్వాత మిక్సీలో ఆడించుకోవాలి. దీనిని చేతితో 5 నిమిషాలు బాగా కలపాలి. ఒక స్పూన్ చక్కెర కలపాలి. ఉదయం దోశెలు వేసుకోవచ్చు. అలుగడ్డ కూర, చట్నీతో రుచిగా వుంటాయి. వేడిగా తినడం ఉత్తమం.

9. సద్ద రొట్టె :

సద్ద పిండి	-	250 గ్రా.
శెనగ విత్తనాలు	-	60 గ్రా.
జీలకర్ర	-	10 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
నువ్వులు	-	10 గ్రా.

సద్ద పిండిలో అన్ని పదార్థాలను కలిపి బాగా వేడిగా వున్న నీటితో పిండి తడుపుకోవాలి. ఈ పిండిని బాగా పిసికి కొంతసేపు వుంచి తర్వాత ఈ పిండిని చేతితోనైనా తట్టుకోవచ్చు. లేదంటే చపాతి కర్రతోనైనా చేసుకోవచ్చు. పెనం మీద రొట్టెను కరకరలాడే వరకు కాల్చుకోవాలి. వీటిని గాలి చొర బడకుండా జాగ్రత్త చేస్తే ఒక నెల రోజులు నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు. పైన ఇచ్చిన కొలతలతో కనీసం 8 రొట్టెలు తయారు చేసుకొవచ్చు.

10. చిరుధాన్యాలు (మిక్సిడ్ మిల్లెట్) లడ్డు :

కొర్ర, సామ, అరిక బియ్యం (ఒక్కొక్కటి) - 1 కప్పు

జొన్న పేలాలు	-	1 కప్పు
కేసరి బియ్యం	-	1 కప్పు
పప్పులు	-	1 కప్పు
కొబ్బరికోరు	-	అర కప్పు
బెల్లం	-	4 కప్పులు
ఏలకులు	-	10

వేరుశనగ విత్తనాలు వేయించి పోడిచేసి పెట్టుకోవాలి. ఇక మిగిలిన అన్నింటిని దోరగా వేయించి పిండి ఆడించుకోవాలి. ఆడించిన పిండికి కొబ్బరి కోరు, శెనగ విత్తనాలు పొడి కలుపుకోవాలి. బెల్లం పాకంలోకి ఏలకుల పొడి కలిపి కొద్ది కొద్దిగా వేసుకొని లడ్డూలు కట్టుకోవచ్చు.

జొన్న రొట్టెలు:

మిషన్‌లో ఆడించిన పిండిని మీ కుటుంబమునకు తగినంత తీసుకొని కొద్దిగా వేడి నీళ్ళతో కలిపి కొద్దిగా ఉప్పు తగినంత కలిపిన వేడి నీల్లతో కలిపి ముద్దగా చేసి (చపాతి తయారిలాగ) కొద్దిగా తీసుకోవాలి. చేతితోకాని, చపాతి కర్రతోకాని, చపాతి సైజులో తయారుచేసుకొవచ్చు.

:: చిట్కాలు ::

- ✦ చిరుధాన్యాలు వాడకం కొత్తగా ప్రారంభిస్తున్నవారు వరిబియ్యానికి సమానంగా కలిపి సులభంగా అలవాటు చేసుకోవచ్చు.
- ✦ ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవ లవణం వాడటం వల్ల పోషక విలువలు పెరుగుతాయి.
- ✦ 650 గ్రాముల చిరుధాన్యం 1 కిలో పాలిష్ వరి బియ్యానికి సమానం.
- ✦ పోషక విలువల దృష్ట్యా వరి బియ్యం కన్నా నాలుగింతల పోషకాలు ఎక్కువగా చిరుధాన్యలలో దొరకుతాయి.

"అందరికి అవసరం ఆరోగ్యం - అందుకే అందిద్దాం చిరుధాన్యం"

40-45 సం॥ క్రితము : 1 రూపాయికి 16 అణాలు - 32 అర్ధణాలు -44 బొట్లు - 192 దమ్మిడీలు : 1 రూపాయికి 12 దమ్మిడీలు

1 రూపాయి ప్రమాణికం ప్రకారము రెట్లు

వస్తువు	40-45సం॥ క్రితం ధర	1రూ॥ కి	తేడా		రెట్లు / శాతం
			నాటి ధర	నేడు ధర	
24 బీడీలకట్ట	2 అణాలు	1రూ॥కి192	12రూ॥	96 రూ॥	96%
1 సిగరెట్	1 బొట్టు	1రూ॥కి 64	4-6రూ॥	300రూ॥	75%
1 అగ్గిపెట్టె	½ అణా	1రూ॥కి 32	1రూ॥	32 రూ॥	32%
1 లీ.కల్లు	1 అణా	1రూ॥కి16లీ.	8-10రూ॥	160రూ॥	20%
1 లీ.సారాయి	2 అణాలు	1రూ॥కి8లీ.	25-30రూ	240రూ॥	80%
1 లీ.బీరు	5 రూ॥		5 రూ॥	100-	20%
1 లీ.బ్రాందీ	25 రూ॥		5 రూ॥	1000రూ॥	25%
1కిలో మాంసము	50 పై	1రూ॥కి 2కిలో		300-600 రూ॥	150%
1కిలో ధాన్యము	1½ రూ॥	1రూ॥కి 1-1½కిలో		15-18 రూ॥	4 లేక 5%
ఉద్యోగుల జీతం నెలకు	70-80 రూ॥			20-50 వేలు	

ఈ వివరాలు 60 సం॥, 80 సం॥, పెద్దలు అందాసుగా చెప్పినవి ఆలోచించండి. ధాన్యమునకు ఇతర వస్తువులకు రేట్లు ఎలా పెరిగినాయి. ఇంకా ఇలానే ఫ్యాక్టరి ఉత్పత్తులు అన్ని భారిగా పెరుగుతున్నాయి.

కళ్ళకింద చారలు :

ఉదయం పూట లాలాజలంతో మాలిష్ చేస్తే - గజ్జి, దురద, తెల్ల మచ్చలు, సోరియాసిస్ మొ॥ వ్యాధులు నయం అవుతాయి.

శరీరంలో వాతము పెరిగినట్లయితే ప్రశాంతముగా నిద్ర పట్టదు. రాత్రి పూట నాటు ఆవు నేయి గోరువెచ్చగా వేడి చేసి ఒక్క చుక్క చొప్పున ముక్కుల్లో వేసుకోవాలి. తేలికగా లోనికి పీల్చాలి. నిద్ర పడుతుంది. గురక రాదు. మంచి కలలు వస్తాయి. పిల్లలకు జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. హై బి.పి. డాక్టరు ధృవీకరించితే తర్వాత రక్తంలో ఆమ్లత్వం పెరిగినందున (ఎసిడిటి పెరుగుట) దీనికి విరుగుడు. క్షారగుణ పదార్థము తీసుకొనుట మెంతులు, క్యారెట్, రసంలేని ఫలము (పండు) - ఆపిల్ - అరటిపండు - జామపండు- పాలకూర - వంకాయ - సొరకాయరసం తాగవచ్చు. ఔషదాలు - క్షార గుణములు వాడండి. (పంటలు) హై బి.పి. తగ్గుతుంది.

ఆస్తమా :

దాల్చిన చెక్క పొడిని తేనె లేక బెల్లంతో కలిపి తీసుకోవాలి. లేక కొబ్బరికాయ క్షారగుణం పచ్చికొబ్బరి రోజుకు -50 గ్రాములు నమిలి తినాలి. పూర్తిగా 3 నెలలకు తగ్గుతుంది. వేరుశనగలు - నువ్వులు - బెల్లం కలిపి తినాలి.

నోటిలో పుండ్లు :

పెద్ద ప్రేవు శుభ్రంగా లేనందున వస్తాయి. నిద్రలేవగానే నీటిని త్రాగాలి. గుటక గుటకలుగా త్రాగాలి. ఆగకుంటే (హోమియో) మందు బొరాక్స్ (వెలిగారము)తో చేస్తారు. తప్పని పరిస్థితులలో మాత్రమే దీనిని వాడాలి. నిధానమే మేలు. నీటిలో 1 చుక్క వేసి, 3 భాగాలుగా తీసుకోవాలి. శరీరం 20 ని॥లలో ఎక్కువ తీసుకున్నది. బయటికి పంపుతుంది. అర్థరైటిస్.

మోకాళ్ళ నొప్పులు :

ఆమ్లత్వం పెరుగుటవల్ల వస్తాయి. ఆపరేషన్ చేయించుకోవద్దు.

ఎ.బి.వాజ్‌పేయి. అమెరికా డాక్టరు రాణావార్‌తో ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు. మొదట కొద్దిగా నడిచేవారు తర్వాత నడవడమే లేకుండా పోయింది.

సున్నం మేలు - క్షారగుణం కలిగినది. ఆమ్లత్వం తగ్గిస్తుంది. పెరుగు - మజ్జిగ - నీరు - జ్యూస్‌లలో 2 గ్రా॥ పేషంట్ (రోగి) సాధారణ వ్యక్తులు తీసుకోవాలి. రోజుకి 1 గ్రా॥ తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

మెంతులు వాడండి. పారిజాతము - ఆకులు - రాత్రి 5,6 ఆకులు నలిపి పెద్దగ్లాసు నీటిలో కలిపి మరగబెట్టాలి. సగం ఆవిరి కావాలి. తర్వాత ఆ నీటిని ఉదయం పూట గుటక గుటకగా త్రాగాలి. బెడ్‌రూమ్ దగ్గర పారిజాతం ఉంటే మంచిది - సుగంధము వెదజల్లుతుంది. రొమటైట్ - ఆర్థో రెండు రకాలు తగ్గుతాయి.

రోజు భోజనం తర్వాత నల్లటి నువ్వులు నమిలి- నమిలి తీసుకోండి (తెల్లని నువ్వులు అయినా పర్వాలేదు) ఎసిడిటి వారు భోజనం తరువాత వాము పెనం పైన వేయించి తీసుకోవాలి. మిశ్రి మేలు బెల్లం మంచిది.

న్యూడుల్స్ :

ఇవి చెత్తలో కెల్ల చెత్త - మైదాను 6,7 రోజులు కుళ్ళించి పంది మాంసముతో చేసిన రసాన్ని కలిపి తయారు చేస్తారు. మ్యాగి - ఇతర నూడుల్స్ అన్ని కూడా సైంధవలవణం - అన్ని ఇండ్లలో అన్ని రోజులు వాడాలి. దీనినే (కొండఉప్పు) నల్ల ఉప్పు అంటారు.

గోమూత్రం 3 రోజులు తర్వాత బాగుంటుంది.

నిద్ర ఎక్కువ వస్తే సున్నం తీసుకోవాలి.

షుగర్ - డయాబెటిస్ :

మెంతులు - త్రిఫల చూర్ణము. 1:2:3 కరక్కాయ, తానెకాయ, ఉసిరి + మెంతులు - 1 చెంచా రాత్రిపూట వేడినీటిలో ఉంచి, ఉదయం లేచి ఆ నీటిని త్రాగాలి. అందులో మిగిలినది నమిలి మ్రింగాలి. 3 నెలలకు నార్మల్ అవుతుంది.

థైరాయిడ్‌కు :

కొత్తిమీర చెట్నీగా లేక ఎండిన ధనియాలు 1 చెంచా గోరువెచ్చని నీటితో వాడాలి.

మూత్రపిండములో రాళ్ళు :

వీరు సున్నం వాడరాదు. కొండపిండి ఆకు కషాయం త్రాగాలి. దీనిని హోమియో మదర్ టించర్‌లో - బెర్బిరిస్ అంటారు. 30 లేక 200 పొటెన్సీలో వాడాలి. హోమియో మదర్‌టించర్‌ల అయితే 10 చుక్కలు - ¼ కప్పునీటిలో రోజులో 3,4 సార్లు త్రాగాలి. 1నెల, 1 ½ నెలకు రాళ్ళకు కరిగి బయటికి వస్తాయి. ఆయుర్వేదం - పాకండ బేదం వాడాలి. డాక్టరు సలహాతో

పళ్ళనొప్పులు :

లవంగము - లవంగతైలము వాడండి. పేస్టును నిలిపి వేయాలి. మద్యం - గుట్కా - తంబాకు - సిగరెటు - బీడి నిలిపివేయుటకు దృఢ సంకల్పము ఉండాలి. శుద్ధమైన గోమూత్రం. అల్లము (శొంఠి) రసము - శొంఠి + బెల్లం కషాయము త్రాగించండి.

జలుబు - పడిశం :

1ఎర్రగడ్డ (ఉల్లి) చిన్నది + బెల్లము కలిపి తినాలి. రెండు రోజులు వాడాలి. రోజుకు ఒక్క పూట మాత్రము.

కఫనాశకము తేనె (లేక) బెల్లం సున్నం కొద్దిగా తినిపించాలి. పసుపు+ పాలు ఇవ్వవచ్చు.

పిత్తము పెరిగితే దేశవాళి ఆవునెయ్యిని + వేడినీళ్ళతో త్రాగాలి. వాము + నీళ్ళు, ఉప్పు వాడాలి.

వెంట్రుకలు రాలకుండా ఆవు పెరుగు రాగి పాత్రలో 5,6 రోజులు ఉంచి పులుపు వచ్చి ఆకుపచ్చగా తయారు అవుతుంది. దానిని వెంట్రుకలకు పట్టించాలి. 1గం॥ తర్వాత కుంకుడుకాయతో కడుక్కోవాలి. వారానికి ఒకసారి తప్పక చేయాలి.

తుమ్ములు :

పడుకునే ముందు ఆవునేయి ముక్కులో వేసుకోవాలి. టాన్సిల్స్‌కు - పసుపు + పాలు - రాత్రిపూట త్రాగాలి. యూరిక్ ఆసిడ్ ఎక్కువ అయితే గోమూత్రం త్రాగండి. ఉదయం - జ్యూస్ - మధ్యాహ్నం మజ్జిగ, సాయంత్రం - పాలు ఉదయం తప్పక అనుకుంటే పాలు + ఉసిరి కలిసి తీసుకోండి.

లావు తగ్గడానికి :

క్షార పదార్థములు, క్యారెట్ తురిమి ఉదయం కడుపు నిండా తినండి 3 నెలలు. తర్వాత ఉసిరి 5,6 కాయలు 3 నెలలు తర్వాత 3 నెలలు ఆపిల్ + క్యారెటు 1 సం॥ పాటు 2/3 వంతు తగ్గుతుంది. తర్వాత తిరిగి ఇదే పద్ధతిని అనుసరించండి.

పిల్లలు పక్క తడుపుట :

ఖర్జూరము + పాలు త్రాగించాలి. ఆయుర్వేదం 3 నెలల తర్వాత బ్రేక్ 15-20 రోజులు

వెన్ను నొప్పి - మోకాళ్ళ నొప్పులు - నీరు, మజ్జిగ, పెరుగులో సున్నం కలిపి రోజు తీసుకోవాలి.

జ్ఞాపకశక్తికి :

ఆవునేయి ముక్కులో వేసుకోండి. రాత్రి పడుకునే ముందు.

డ్రై ఫ్రూట్ :

బాదం పప్పు - దక్షిణ భారతం - ఎండు ద్రాక్ష అంజూరు శరీరంలో శక్తి, బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు మెన్సెస్ - వైట్ - శతావారి (ఆయుర్వేద) చూర్ణం. గోరువెచ్చని పాలలో) రాత్రిపూట తీసుకోవాలి. మెన్సెస్ - సమయానుసారం - వేడి నీటిలో (అరకప్పులో) ఆవునెయ్యిని కొద్దిగా కలిపి 3-4-5 రోజులు జరిగినన్ని రోజులు - రోజుకు 3 -4 సార్లు త్రాగాలి. (ఆరోజులు మాత్రము) నోటి దుర్వాసన - రాత్రిపూట (త్రిఫల). టి.బి. వ్యాధికి గోమూత్రం - (అర్కవద్దు) - సున్నం - నీరు - మజ్జిగ - పెరుగు - తమలపాకుతో తీసుకోవాలి.

మూర్ఛరోగానికి :

తాంబులము, సున్నం వాడాలి. కాల్కేరియాపాస్ 3×(హోమియో మందు) 3 పూటలు 3 లేక 4 మాత్రలు (ఒక్కొక్క సారి) వాడాలి. 3 నుండి 4 నెలలు

మోకాళ్ళ నొప్పులు :

చింతకాయ పచ్చడి (అవకాయ) అన్నంతో ఒకపూట ప్రతిరోజు వాడండి. లేక పాత చింతపండు 10 నుండి 20 గ్రా॥ చిన్న వుండలుగా చేసుకొని మ్రింగాలి. లేక కూరలలో పాత చింతపండు వాడండి.

చర్మ సౌందర్యము కొరకు :

ఆవు పాలు + సైందవ లవణము కలిపి త్రాగాలి.

స్త్రీల రక్తహీనత :

గోమూత్రం 2 స్పూన్లు + కొద్దిగా బెల్ల (నల్లది) కలిపి త్రాగాలి.

పిల్లల వ్యాధులకు :

గోమూత్రం 2 స్పూన్లు + కొద్దిగా పసుపు కలిపి త్రాగించాలి.

చెవినొప్పి - చెవిపోటు :

2 లేక 3 చుక్కల వేడిచేసిన గోమూత్రం వేయండ్ని

మోకాళ్ళ - మోచేతి నొప్పులు :

3 లేక 4 చుక్కలు గోమూత్రం + ఆముదము కలిపి మాలిష్ చేయాలి. (2లేక 3 చుక్కల గోమూత్రం + తేనె కలిపి త్రాగించాలి. దేశీ (నాటీ) ఆవు నెమరు వేయునప్పుడు వచ్చిన నురుగును పిల్లలు కాని స్త్రీలు కాని తీసుకుని తింటే పిల్లలు కలుగుతారు. (మహర్షులు సూచన) (గ్రామీణ ఆవులు).

దగ్గుకు :

తులసి ఆకులు 10+తెల్లవాయలు ఆకులు 3 + పసుపు కొద్దిగా + ఉప్పు కొద్దిగా + మిరియాలు పొడి కొద్దిగా, పాలు కలిపి త్రాగాలి. లేక కొద్దిగా 20 మీ.లి. పాలలో ఉడికించి త్రాగించాలి.

దేశి ఆవు నెయ్యితో దీపాలు వెలిగిస్తే ఇంట్లో, వీధిలో చెడు క్రిములు నుంచి బ్యాక్టీరియా నుంచి పర్యావరణాన్ని కాపాడును.

దేశి ఆవు నెయ్యి గర్భవతులకు మేలు చేస్తాయి. గర్భము అన్ని విధాల అభివృద్ధి జరిగి శిశువు ఆరోగ్యంగా, మేదావిగా, శక్తివంతులుగా ఉండి ప్రసవము సుఖంగా జరుగును.

దేశీ ఆవు నెయ్యి రాత్రి నిద్రరాని వారు ముక్కులో చుక్క చొప్పున రెండు ప్రక్కల వేసుకొని పండుకోవాలి. నిద్ర బాగా పడుతుంది.

గోమూత్రముతో ఇల్లు శుభ్రం చేస్తే క్రిమి కీటకాలు ఇంటిలోకి రావు.

గుండెజబ్బుల వారు దేశీ ఆవుపాలు, ఆవునేయి మజ్జిగ వాడుటవలన గుండెజబ్బులు తగ్గిపోవును.

ఆవుపాలు - మజ్జిగ - వాడుటవలన కళ్ళలో వ్యాదులు రావు, వచ్చిన వారికి తగ్గిపోవును. కంటి చూపు వృద్ధియగును.

ఆవుపాలలోని పసుపుపచ్చని పదార్థము సర్వరోగ నివారణి

గోమూత్రం సేవించుటవలన శరీరంలో అగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసి విషాణువులను హరించి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడును.

మనిషి రోగాలకు ముఖ్యకారణము వైరాగ్యము అనబడే వైరస్ విషాణువులు శరీరంలో ఉంటాయి. అట్టి విషాణువుల సమూహాన్ని క్యాన్సర్ అంటారు. దీని కారణంగా వివిధ రకాల క్యాన్సర్లు వస్తాయి. గోమూత్రం సేవించుటవలన నైరాశ్యం (నిరాస - నిస్పృహ) విషాణువుల వైరస్‌లు అన్ని తొలగిపోయి క్యాన్సర్ తగ్గును. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరును.

గోమూత్రం సేవనము వలన శరీరంలో 108 రోగాలు నయం అవుతాయి.

పసిరికలు (లేక) జాండీసు :

దీనికి ఆముదము చెట్టుకొనలు వట్టి తెల్లగడ్డ రెండు లేక మూడు మెరియాలు కలిపి నూరి ఉండగా చేసుకుని సేవించవలెను. సేవించినపూట పత్యము మజ్జిగ మజ్జిగతో అన్నం కూడా తినవచ్చును. ఉప్పు వేసుకునే కూడాదు.

ఈశ్వరి (స్క్రిన్‌డిసీజుకు) :

పెద్ద జముడు పాలతో వక గోనే సంచిని అడుగు పరిమాణము తీసుకుని బాగా తడిపి దానిని ఇనుప గోలములో వేసి కాల్చవలెను. ఆబూడిదలోకి 5 గ్రాములు ఇంగ్లీకము కలుపుకొని దానిని సమురులో గాని లేక గోమూత్రములో గాని కలుపుకుని పట్టించిన యడల చర్మవ్యాధి బాగవును.

కిడ్నీలో రాళ్ళు వుండి బాదపడువారు :

మన ఇంట్లో ఉండే ఉలవలు 200 గ్రాములు తీసుకుని రాత్రి నానబెట్టి ప్రొద్దున ఉడకబెట్టి వాటిని బాగా పిసికి ఆ రసమును మనము ఇంట్లో రసములేకి వేసే మసాల వేసి బాగా కాచుకుని అన్నాముతో గాని లేక ఉత్త రసముతో గాని తగిన యడల కిడ్నీలో రాళ్ళు మూత్రము ద్వారా పడిపోవును.

కీళ్ళ నొప్పులకు :

బాగా పండిన మారేడు కాయలు ఉడికించి గుజ్జు తీసి దానికి సమానముగా కలకండ గాని (లేక బెల్లము గాని) పాకము పట్టి అందులో కలిపి దానికి పచ్చకర్పూరము కలిపి 41 రోజు సేవించిన నొప్పులు మటుమాయమగును.

కాలిన గాయములకు :

(భర్నింగు) బాగా పేరిన నెయ్యిని కంచు పాత్ర గానీ లేక రాగి పాత్ర గాని తీసుకుని నెయ్యి వేసి అందులో నీళ్ళు పోసి అరగంట సేపు చేతితో పిసికిన యడల పేస్టుగా తయారవును. దానికి సాంబ్రాణి కొంచముదూపము కలిపి కాలిన బొబ్బల పైన రాసిన యడల తొందరగా తగ్గి మంటల నుండి ఉపశమనమయి తోందరగా మానగలదు.

నాచు జ్వరమునకు (ఎక్కువ రోజులుగా ఉన్నవారు :

తెల్ల జిల్లేడు పూవులు వికసించిన రేకులను 5 తీసుకుని వాటికి తోడు ఒక తమలపాకు, ఒక వక్క తీసుకుని బాగా నూరి రెండు మూడు ఉంటలు చేసుకుని సేవించిన 3 రోజులలో జ్వరము తప్పక తగ్గిపోవును. ఇది సత్యము.

వరిబిజమునకు :

గచ్చాకు కొంచము, జొన్న పొట్టు కలిసి కొద్దిగా (గరకగా) దంచి పెనములో వేసి కొద్దిగా వేయించి కట్టు కట్టిన త్వరగా వరిబీజము బాగవును.

తలనోప్పి :

తులసి చెట్టుకు నమస్కరించి తులసి ఆకులు తీసి నీడలో ఆరబెట్టి ఎండిన తర్వాత దంచి పొడురును జల్లడపట్టి ఉంచికొని, ఆ పొడరును రెండు వేల్లతో నొప్పి వున్న ముక్కును మూసి రెండవ ప్రక్క పొడరును పీల్చాలి. రోజుకు రెండు పూటల పీల్చితే ఎంత ఎక్కువ నోప్పి అయినా తగ్గును.

దీర్ఘకాలంగా ఉన్న పోడి దగ్గుకు :

బాగా మాగిన అరటిపండు మధ్యలో రంధ్రము చేసి దానిలోనికి మిరియాల పోడిని వేసి పండును తినాలి. రోజు ఒకటి లేక రెండుసార్లు తినాలి. 3 లేక 4 రోజులు సేవించిన ఎలాంటి దగ్గు ఉన్న తగ్గిపోవును.

పిల్లలకు కోరింత దగ్గుకు :

అరటి ఆకును ఎండబెట్టి కాల్చి జల్లించి దానిని చిన్న స్పూనుతో తేనేలో కలిపి పిల్లలకు నాకించాలి. రోజుకు 3 సార్లు నాకిస్తే ఆ దగ్గు హరించి పిల్లలు ఆరోగ్యముగా ఉందురు.

బహిస్టు సమయంలో అతిగా రక్త స్రావము అవుతుంటే :

అరటి పువ్వులోని మొగ్గలు దంచి ఆ రసం 50 గ్రాములు, పెరుగు 50 గ్రాములు కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు త్రాగాలి. 4 లేక 5 రోజులలో తగ్గిపోవును.

చలి జ్వరము :

మోదగ ఆకుల కాడలు, కానుగకాయల లోపలి పప్పు 100, రెండు కలిపి దంచి కొద్దిగా నీరు కలిపి బఠాణి గింజ పరిణామంలో మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టవలెను. రోజుకు రెండు ఉదయం, సాయంత్రము ఒకటి ప్రకారము వాడవలెను. 3-4 రోజులకు జ్వరము పూర్తిగా తగ్గును.

బోదకాలు :

బొప్పాయి ఆకులు దంచి దానిని బోదకాలు పైన పట్టించవలెను (పూతగా). వాపు తగ్గు వరకు చేయవలెను. బొప్పాయి పండును రోజు 200 గ్రా॥ నుండి 300 గ్రా॥ తినాలి. తొందరగా నయమగును.

చెవిలో చీము-చెవి పోటు :

పైడి పత్తి ఆకుల రసము తీసి రోజుకు రెండు పూటల రెండు మూడు చుక్కలు వేయాలి. వ్యాధి తగ్గిపోవును.

కిడ్నీలో రాళ్ళు కరుగుటకు :

పైడి పత్తి కాయలను నిప్పులపైన కాల్చి తర్వాత దంచి రసము పిండి ఆ రసము. 30 గ్రా॥ మోతాదు 1 గ్లాసు నీటిలో కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు త్రాగాలి. 10 లేక 41 రోజులకు కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగిపోవును.

తల వెంట్రుకలు పెరుగుటకు :

గుంటగలగర చెట్టు వేల్లతో తీసి బాగా దంచి రసము పిండి ఆ రసమునకు సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి మరిగించాలి. (నువ్వుల నూనె మిగిలే వరకు) ఆ తైలమును రోజు పట్టించుట వలన వెంట్రుకలు బాగా పెరుగును.

ముఖ వర్చస్సుకు :

దేశవాళి ఆవు నెయ్యి, పూర్వపు పద్ధతిలో మజ్జిగ చిలికివెన్న తీసి కాంచిన నెయ్యిని ప్రతి రోజు ఒక చుక్క ముఖానికి పూయాలి. అలాగే రోజు ఒక స్పూను నెయ్యి బోజనంలో వేసుకొని తినాలి.

పాత నొప్పులు :

తెల్ల గురిగింజలు 20-30 గింజలను నీటిలో నానబెట్టి నానిన తర్వాత అదే నీటిలో మెత్తగా నూరి పేస్టులాగ అగును. దానిని నొప్పి ఉన్న చోట పట్టించి గుడ్డతో కట్ట వలెను. 5-6 సార్లు (రెండు రోజులకు ఒకసారి) కట్టుట వలన నొప్పులు పూర్తిగా తగ్గిపోవును.

సంతాన సాఫల్యమునకు :

అశ్వగంధి గడ్డలు 100 గ్రా॥ తీసుకుని వాటిని దేశవాలి ఆవుపాలలో కలిపి పాలు ఇరికిపోయే వరకు ఉడికించి, ఆర బెట్టి దంచి జల్లించి, లింగ దొండగింజలు 100గ్రా॥ పోడిని వస్త్రములో గాలించి 100 గ్రా పటిక బెల్లము, కలకండ పోడిని కలిపి ఐహిస్టు అయిన తర్వాత 5వ రోజు స్నానము తర్వాత ఉదయం పడకడుపున గోరువెచ్చని దేశీ ఆవు (నాటి ఆవు) పాలతో 10 గ్రాముల పొడరును కలిపి త్రాగాలి. 15 రోజులు త్రాగాలి.

తెల్లమైల స్త్రీలకు :

ఏనుగు పల్లెరు చెట్టును సమూలంగా తీసి నీటిలో 3-4 దపాలు బాగా పితికిన యెడల కొద్దిగా బంకగా నీరు తయారగును. ఆ బంక నీటిని 3-4 రోజులు రెండు పూటల త్రాగాలి.

మరొక పద్ధతి : పైడి పత్తి ఆకు రసము 50 గ్రా॥, మేడి పండ్లపొడి 50 గ్రా॥, బియ్యము పిండి 150 గ్రాములు కలిపి వాటికి కొద్దిగా జిలకర, ఉల్లి గడ్డల ముక్కలు వేసి కలిపి ఆవునేయితో రోట్టెలు చేసుకొని తింటే 5-6 రోజులకు తగ్గిపోవును.

ఎర్రమైల - రక్త స్రావము :

గోవు పంచితము లేక గో అర్క ప్రతిరోజు ఉదయం పరకడపున సేవించాలి. 2. తిప్పతీగ పోడి + ఎండు ద్రాక్షను కలిపి భోజనానికి ముందు తినాలి. (లేదా) మెత్తటి అరటి పండ్లు (బాగా మాగినవి) ఆవు నేయితో కలిపి రోజుకు రెండు మూడు పూటలు తినాలి. మరుసటి నెల నుండి పని చేస్తుంది.

జీర్ణక్రియ, పుల్ల త్రేపులు, ఆజీర్ణము, గ్యాసు తగ్గుటకు :

100 గ్రా॥ శొంఠి + వాము 100 గ్రా॥ + సైంధవ లవణము 50 గ్రా॥ కొద్దిగా (దోరగా) వేయించి పొడరు చేసి పెట్టుకోవలెను. 1 స్పూను పోడిని 1/2 గ్లాసు నీటిలో వేసి త్రాగాలి.

2. కొద్దిగా దాల్చిన చెక్క + కొద్దిగా వాము + తగినంత ఉప్పును రోటిలో కాని రాయితో కాని నూరి కొద్దిగా చింతపండును నీటిలో నానబెట్టి తీసిన పులుసుతో కలిపి మాత్రలు (గోళీలు) చేసి పెట్టుకొని ఎండిన తర్వాత ఉదయం - సాయంత్రం భోజనానికి ముందు 1 మాత్ర వేసుకోవాలి.

నిద్ర బాగా వచ్చుటకు :

100 గ్రా॥ నువ్వుల నూనె మరిగించి అందులో ఉంట కర్పూరము 20 గ్రా॥ వేసి సీసాలో ఉంచాలి. రోజు రాత్రి అరికాళ్ళకు, అరచేతులకు మర్దన చేయాలి. 5 ని॥లు చేయాలి. నిద్ర బాగా వచ్చును.

శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునునికి భగవద్గీతనంతా తెలియచెప్పి చివర అర్జునున్ని నీకు ఇష్టం వచ్చినట్లు చేయి అర్జునా నీకు స్వేచ్ఛ ఉన్నది. అంతా విన్నావు. ఇటువైపు వెలితే ఇలాగా, అటువైపు వెడితే ఇలాగ ఈ పని చేస్తే ఇది లాభం, ఈ పని చేస్తే ఈ నష్టం, ఈ సేద్యం చేస్తే ఈ లాభం, ఈ సేద్యం చేస్తే ఈ నష్టాలు, ఏది చేస్తేవో నీఇష్టం, నిర్ణయం నీకు వదిలేస్తున్నాను. అప్పుడు అర్జునుడు చెప్తాడు. క్రిష్ణా అద్భుతంగా వివరించావు. శరీరానికి బలం కావాలన్నావు. అది నేను చేస్తాను. హృదయానికి శక్తి కావాలన్నావు మంచిది. బుద్ధి బలం యొక్క రహస్యాలను తెలుసుకొన్నాను. జ్ఞానాన్ని తెలుసుకొన్నాను. కృష్ణా నీవు చెప్పినట్లు చెస్తాను. మోహం పోయింది, అజ్ఞానం పోయింది, దు:ఖం పోయింది, సమస్య తెలిసింది, ఎప్పుడైతే నన్ను నీకు అర్పించుకొన్నానో, ఏం

చేసినా సరే అంతా భగవంతునిదే, స్మృతి వచ్చింది. శాస్త్రజ్ఞానం కలిగింది. ఏదిధర్మమో, ఏది జ్ఞానమో, ఏమి చేయాలో, ఏ విధంగా జీవించాలో తెలిసింది. అని విజయం చేసి సాధించారు. కావున మనం ఈ యజ్ఞంలో పాల్గొందాము.

మానవుడే మమనీయుడు, మానవుడే మహానీయుడు
శక్తి యముడా, యుక్తిపరుడు, మానవుడే మాన నీయుడు
మంచి తలపెట్టినచో మనిషి కద్దు లేదులే
ప్రేరన దైవానిదైన సాధించును నరుడే
మానవుడే మమనీయుడు, మానవుడే మహానీయుడు
దివిజ గంగ భువిదించిన భగీరథుడు మానవుడే
సుస్థిర తారగ మారిన ధ్రువుడు కూడ మానవుడే
సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేయు విశ్వామిత్రుడు నరుడే
జీవకోటి సర్వములో స్వేచ్ఛతనుండు మానవుడే
మానవుడే మమనీయుడు, మానవుడే మహానీయుడు
గ్రహరాసులనధిగమించి, ఘణ తారల పథము నుంచి
గ్రహరాసులనధిగమించి, ఘణ తారల పథము నుంచి
ఘఘణాంతర రోదసిలో గంధర్వఘోలక్రతుల దాటి
చంద్రలోకమైన, దేవేంద్ర లోకమైన
బొందితో జయించి మరల భువికి తిరిగి రాగలిగే
మానవుడే మమనీయుడు, మానవుడే మహానీయుడు
మానవుడే మమనీయుడు, మానవుడే మహానీయుడు

హతోవాప్రాప్యస్వర్గం జిత్వావాభోక్ష్యసే మహీమ్।
తస్మా దుత్తిష్ఠ కౌన్తేయ యుద్దాయ కృతనిశ్చయః॥

ఓ అర్జునా నీవు ఒక వేళ యుద్దంలో మరణించినట్లైతే వీర స్వర్గాన్ని పొందుతావు. మనం ఈ రోజుకి రాజపుత్ర వీరులను, వీరనారి మనులను, వారి వీరత్వాన్ని ఏ విధంగా గొప్పతనము గూర్చి చెప్పుకుంటున్నమో, ఆ విధంగా గెలుపొందితే గొప్ప ఆధిపత్యాన్ని పొందుతావు. ఈ విధంగా రెండు విధాలుగా నష్టం వుండదు. అందువల్ల లేచి నిలబడు, ఓ కౌంతేయా, అర్జునా, యుద్దం నుండి విరమించకుండా సమస్యకు ఎదురు నిలుస్తానని కృత నిశ్చయంతో లేచి నిలబడు "మన శక్తి నంతా కూడ కట్టుకొని జీవిత సమస్యల నుండి విముక్తం చేసి విజయపథం

వైపు నడిపిస్తుంది. ఈ శ్లోకము మనిషిలో దైర్యాన్ని, పౌరుష పరాక్రమాలను నూరిపోసి ఉత్తేజపరుస్తుంది. మనిషికి తన ఔనత్యాన్ని చాటి చెప్పి తను చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను సమర్థవంతముగా ఎదుర్కొనేటట్లు చేస్తుంది. దైర్యాన్ని ఇస్తుంది. జీవిత సమరంలో ప్రతికూల పరిస్థితులను దైర్యంగా ఎదుర్కొని తద్వార మనలోని దివ్యత్వాన్ని చేరుకోవడానికి మనలను సన్నద్ధం చేయడమే యోగం యొక్క ముఖ్యఉద్దేశ్యము. ఈ యోగాన్ని అనుష్ఠించినట్లయితే సమాజంలో శాంతి సౌఖ్యాలు వెల్లి విరియగలవు. సుఖాలకు బానిస కాకుండా ఉత్తేజితుడవై కార్యరంగంలో ప్రయాణం చేసి అనుకున్నది సాధించు. మానవ స్వభావం మనలను అన్నింటినుంచి తప్పించుకొని, నిక్షిప్తంగా నిరుత్సాహముగా ఉండమంటుంది. ఎల్లవేళలా ఈ స్వభావము నుండి బయటపడి మేల్కొనమని మన వేదాంతము ఘోషిస్తుంది. జీవితము కష్టజీవులదే కాని, బలహీనులది, నిద్రపోయేవారిది కాదు.

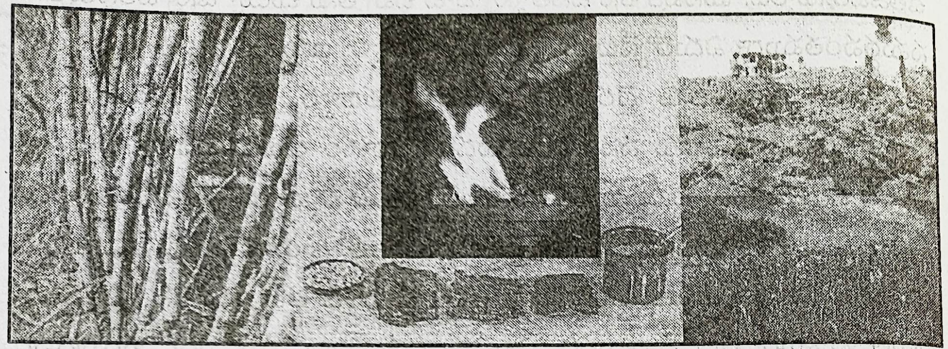
ఉద్యమేన హిసిద్యంతికార్యాణి నమనోరదే:
నహిసుప్తస్య సింహస్య ప్రవిశంతి ముఖేమృగా:

తీవ్రమైన కార్యచరణవల్లనే కష్టపడి పని చేయ్యడము వలనే లాభం ప్రాప్తిస్తుంది. అంతేకాని తేలికగా కలలు కనడము వల్ల రాదు. అలా బావిస్తే మనో రథాన్ని అది చేస్తా, ఇది చేస్తానని గాలిలో మేడలు కట్టడము అవుతుంది. అది కాదు చెయ్యవలసినది. ఆ విధంగా చేస్తే సింహము వేటాడకుండా నారు తెరచుకొని కూర్చొని వుంటే ఎదో ఒక జంతువు నానోటి దగ్గరకి వస్తుందని ఆలోచిస్తూ పడుకొని ఉంటే ఏ జంతువు దయతలచి దగ్గరకు వెల్లదు. అందువల్ల ఆహారం కూడా దొరకదు. బద్దకాన్ని వదలి కష్టించి పని చేయాలి. శ్రీ కృష్ణ ముఖత: వెలువడిన అద్భుత జీవన తత్వ రాగమిది. ఉపనిషత్తులనుండి ఈ తత్వాన్ని, దివ్యమైన సందేశాన్ని శ్రీ కృష్ణుడు మనకందిస్తున్నాడు.

ఇది నిత్యజీవితంలో అనుష్టించాల్సిన వేదాంతము మన ఈ రూపం దివ్యమైన ఆత్మ అని గ్రహించి ఆ ఆత్మతత్వాన్ని మన జీవితంలో అనుభూతి మెనర్చుకొని ఆచరించాలి.

" కార్యతురాణాం నసుఖం ననిద్ర "

అగ్నిహోత్రం – ప్రయోజనకర పరిణామాలు



వేదములు మానవాళికి ఇచ్చిన వరము అగ్నిహోత్రము. వాతావరణంలో ఉన్న మలినాలను ప్రక్షాళన చేసే పద్ధతే అగ్నిహోత్రం. ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలను నెయ్యితో కలిపి బియ్యంతో కలిపిన నెయ్యిని మండించుట ద్వారా వచ్చు వాయువులు వాతావరణ కాలుష్యమును పోగొట్టి రోగ క్రిములను నాశనం చేయును. వీటిని రాగి పాత్రలో మండించవలెను. ప్రతిరోజు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలలో ఈ ప్రక్రియ చేయవలెను.

అగ్నిహోత్ర హోమం వలన పంటలు దిగుబడి ఎక్కువగా వచ్చునని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. అగ్నిహోత్ర భస్మం విత్తన శుద్ధిలో ఉపయోగించిన యెడల విత్తనములు మొలకెత్తు శాతం ఎక్కువగును. ఈ విధానం ద్వారా పండించిన పంటలు ఆరోగ్యంగాను, రుచికరంగాను, అధిక రోగనిరోధక శక్తితో కూడియుండును.

అగ్నిహోత్రం చేయునప్పుడు పఠించవలసిన మంత్రాలు :

ఉదయం : ఓం సూర్యాయ స్వాహా, సూర్యాయ ఇదం న మమ
ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ

సాయంత్రం : అగ్నియేస్వాహా, అగ్నియే ఇదం న మమ

ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ అగ్నిహోత్రం ఆచరించినపుడు సాధారణంగా ప్రయోజనకరంగా కలిగే పరిణామాలను గురించి సంక్షిప్తంగా ఇలా వివేచన చేద్దాం.

- అగ్నిహోత్రం ఆచరించడం వలన ఇంట్లో వాతావరణం శుద్ధంగా మరియు పవిత్రంగా ఉంటుంది. అంతేకాక అది సుగంధయుతంగాను, పుష్టికర తత్వాలతో పరిపూర్ణంగాను, సమర్థవంతంగాను ఉంటుంది.
- సూర్యోదయ అగ్నిహోత్రం వలన కలిగిన ప్రయోజనకర పరిణామాలు సూర్యాస్తమయం వరకు మరియు సూర్యాస్తమయ అగ్నిహోత్రం వలన కలిగిన ప్రయోజనకర పరిణామాలు తరువాతి సూర్యోదయం వరకు ఉంటాయి. ఇందువలన అగ్నిహోత్ర స్థలంలో స్వాస్థ్యకరము, కళ్యాణకరము అయిన చక్రం ఒకటి పనిచేస్తూ ఉంటుంది.
- అగ్నిహోత్ర వాతావరణం ప్రభావం వలన మనస్సుపై కలిగే ఒత్తిడి మొదలైనవి దూరమై మనశ్శాంతి, ప్రసన్నత, తృప్తి చేకూరుతాయి.
- అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన రోగ నిరోధక (ప్రతీకార) శక్తి పెరుగుతుంది మరియు ఉత్తమ స్వాస్థ్య లాభం కలుగుతుంది.
- అగ్నిహోత్ర వాతావరణంలో రోగాణువుల పెరుగుదలకు నిరోధం (అడ్డంకి) ఏర్పడుతుంది.
- అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన మనోబలం వృద్ధవుతుంది. దాని వలన వ్యసనాల నుండి విముక్తి పొందటంలో ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
- అగ్నిహోత్ర వాతావరణంలో చిన్న పిల్లలు శాంతంగా మరియు తృప్తితో ఉంటారు. వీరిలో గ్రహణశక్తి పెరిగి వీరు ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో చదువుకోవటానికి ఉద్యుక్తులవుతారు. చిఱ చిఱ చేసే, హఠం చేసే పిల్లలపై, మంద మతులైన పిల్లలపై అగ్నిహోత్ర వాతావరణం ప్రయోజనకారిగా ఉంటుందని అనుభవ పూర్వకంగా ఋజువయింది.
- అగ్నిహోత్రం వలన పరిశుద్ధము, ఔషధయుక్తమయిన వాతావరణం వనస్పతుల మరియు ఇతర ప్రాణుల సంవర్ధనకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.
- ఆయుర్వేదానుసారం అగ్నిహోత్ర భస్మం ఔషధయుక్త గుణాలు కలిగి ఉంటుంది.
- మీ తోటల్లోని ఫల – పుష్ప వృక్షాలకు మరియు వ్యవసాయానికి అగ్నిహోత్ర భస్మాన్ని ఉత్తమమయిన ఎరువుగా వాడవచ్చు.

- అగ్నిహోత్ర భస్మాన్ని నీళ్ళలో కలుపుట వలన అది పరిశుభ్రమై నీటి యొక్క శ్రేష్ఠత పెరుగుతుంది.
- అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన శరణాగతి వృత్తి వర్ధిల్లుతుంది. దీని వలన ధ్యాన - ధారణ, యోగ - జప ఇత్యాది ఆధ్యాత్మిక సాధనాలన్నీ - అవి ఏవయినా - సులభమవుతుంది.
- అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన కుటుంబ సభ్యులందరూ సామరస్య భావన వలన కలిసి మెలిసి ఉంటారు.

భోపాల్ విషవాయువులు వేలాది పౌరులను బలి తీసుకున్న దుర్ఘటనలో ప్రాణాలు హరించే ప్రమాదకర రసాయన విషవాయువులు చుట్టు ముట్టినా ఒక కుటుంబము పరిసరాలలోని ఇరుగు పొరుగు వారు ఎటువంటి ప్రాణాపాయం లేకుండా సజీవంగా బయటపడిన ఒక అద్భుత సంఘటన చాలా ఏళ్ళ తర్వాత వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు మిరొస్లవ్ హీబర్, మాటొమొడ్రిక్ ఈ విచిత్రాన్ని నిర్ధారించారు. ప్రాచీన్న అగ్నిహోత్ర సదాచార సంప్రదాయాన్ని అలవాటుగా పాటించే కుటుంబం కావటంతో, రేడియేషన్ దుష్ప్రభావానికి ఆ పరిసరాలలోను కానందున ఎటువంటి ప్రాణహాని జరిగి ఉండక పోవచ్చని వారు తమ పరిశోధనలో (రీసెర్చిలో) పేర్కొన్నారు. వేద విజ్ఞానం మనకందించిన మహత్తరమైన ఖర్చులేని ఆరోగ్య సూత్రం ఈ దివ్య అగ్నిహోత్రం.

అపాయమ్ము దాటడానికి ఉపాయమ్ము కావాలి.
అందకార మలవినప్పుడు వెలుతురుకై వేదకాలి.
ముందుచూపు లేని వాడు ఎందునకు కోరగాడు.
సోమరియై కునుకు వాడు సూక్ష్మమ్ము గ్రహించలేడు.
మత్తు వదలరా రసాయన మత్తు వదలరా.
ఆ మత్తులోన బడితే గమ్మత్తుగా చిత్తవ్దువురా
మత్తు వదలరా రసాయన మత్తు వదలరా
జీవితమున సగబాగం అప్పులకే సరిపోవు
జీవితమున సగబాగం అప్పులకే సరిపోవు
మిగిలిన ఆ సగబాగం చిత్తశుద్ధి లేక పోవు
అత్యాశలోలుడు తెలివిలేని మూర్ఖుడు
అత్యాశలోలుడు తెలివిలేని మూర్ఖుడు
పరమార్థం కానలేక వ్యర్థంగా చెడతాడు
మత్తు వదలరా రసాయన మత్తువదలరా
పండినంత కాలం నా అంతటివాడు లేడందురు
పంట పండక పోతే ఊరక సతికిలపడిపోదురు
కండబలముతోటి ఘణకార్యము సాదించలేరు
బుద్దిబలముతోడైతే విజయమ్ము వరించగలరు
మత్తు వదలరా రసాయన మత్తు వదలరా
చుట్టు ముట్టు ఆపదలను మట్టు బెట్ట పూనుమురా
చుట్టు ముట్టు ఆపదలను ముట్టు బెట్ట పూనుమురా
పిరికి తనము కట్టి పెట్టి ధైర్యము చేపట్టుమురా
కర్తవ్యము నీ వంతు, కాపడుట నా వంతు
కర్తవ్యము నీ వంతు, కాపడుట నా వంతు
చెప్పడమే నా దర్మము, వినకపోతే నీ కర్మం
చెప్పడమే నా దర్మము, వినకపోతే నీ కర్మం
మత్తు వదలరా రసాయన మత్తు వదలరా !

చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి

రైతులు వ్యవసాయంలో పంటలపై వాడుతున్న రసాయన మందులు - శరీరంలో వాటి ప్రభావాలు

Pesticides or Homicides ?

పురుగుల మందులా (లేక) సామూహిక మరణమ

1. DDT:

క్యాన్సర్ - మెదడు మరియు నరాల బలహీనత కలిగించి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని తగ్గించుట.



2. BHC, Lynden:

గర్భములో ఉన్న పిల్లలపై క్యాన్సర్, గర్భసంచిని నాశనము చేస్తుంది. కాలేయము, మూత్రపిండములు దెబ్బతీయుట, సంతానోత్పత్తి చేసే అవయవాలను బలహీనపరుస్తుంది.

3. మలాథియాన్

రోగనిరోధకశక్తి తగ్గించి, సంతానోత్పత్తి చేసే అవయవాలను బలహీనపరుస్తుంది.

4. పారాథియాన్

శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తిని తగ్గించుట.

5. 2, 4 - D

సంతాన నిరోధకము స్త్రీ, పురుషులపై ప్రభావము

కార్బరిల్:

చిన్నపిల్లలకు పుట్టుకతో అంగవైకల్యము మరియు వివిధ రకాల వ్యాధులు - నిరోధక శక్తి తగ్గించుట.

ఆల్‌డ్రిన్:

మెదడు, మరియు నరాలు, క్యాన్సర్ మొదలగు వ్యాధులు కలుగచేయుట.

ఎండోసల్ఫాన్:

రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించి, సంతాన నియంత్రణ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంధి, పిట్యుటరీ గ్రంధి, అడ్రినల్ గ్రంధులను, సిస్టమ్‌ను నిరోధిస్తుంది.

సింథటిక్ పెర్త్రాయిడ్స్:

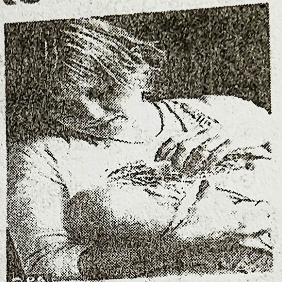
సంతాన ఉత్పత్తి శక్తి, స్త్రీ పురుషులలో తగ్గించును.

హెప్టాక్లోర్:

సంతాన నిరోధకంగా పనిచేస్తుంది. గర్భములో ఉన్న చిన్నపిల్లలపై ప్రమాదకర వ్యాధులకు గురిచేయుట.

తల్లి పాలలోనూ

రసాయనాలు



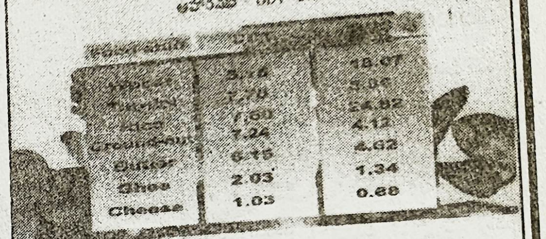
లండన్, జూలై 7: తల్లి పాలల్లోనూ పెయిన్ కిల్లర్లు, యాంటీ బయాటిక్స్‌లో ఉపయోగించే రసాయనాలు ఉంటాయని మొరాకో శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల వారు ఆవు, మేకల పాలతో పాటు మనిషి చనుబాలను పరిశీలించగా, వాటిలో ఈ రసాయనాలు కనిపించాయి. ప్రత్యేకించి... ఆవు పాలల్లో ఎక్కువగా కనపడుతున్నాయి. అధిక పాల కోసం ఆవులకు మందులివ్వడం లేదా వాటికి వివిధ రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడం వల్ల అవి పాలల్లోకి వెళ్లి ఉండొచ్చని భావిస్తున్నారు.

ఆహారము

ఆరోగ్యము చేకూర్చేదా లేక అనారోగ్యము కల్గజేసేదా

మనము తినే ఆహారములో ఉన్న విషతుల్యమైన పదార్థాల శాతము క్రింది విధంగా ఉంది

ఆహారము - DDT - BHC



[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	3.4	18.07
[illegible]	7.70	5.06
[illegible]	7.60	24.82
[illegible]	7.24	4.12
Groundnut	6.15	4.62
Butter	2.03	1.34
Ghee	1.03	0.68
Cheese		

మనం తినే చాలా పదార్థాలు వివిధ విషతుల్యమైన పదార్థాలచే కలుషితము చేయబడినవి (DDT & BHC) ఇటువంటి తిండి పదార్థాల వలన రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి మన శరీరములోని ముఖ్యమైన అవయవాలు ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలు, పునరుత్పత్తి అవయవాలు దెబ్బతింటాయి మరియు క్యాన్సర్ కలుగజేయును.

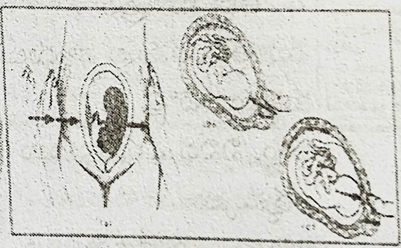
Both DDT and BHC are Carcinogenic.



విషతుల్యమైన ఆహార పదార్థాములు,పానియాలవల్ల ప్రతి మనిషిపై ప్రభావాలు.

వ్యాధులు,శారీరక, ఆర్థికనష్టాలు





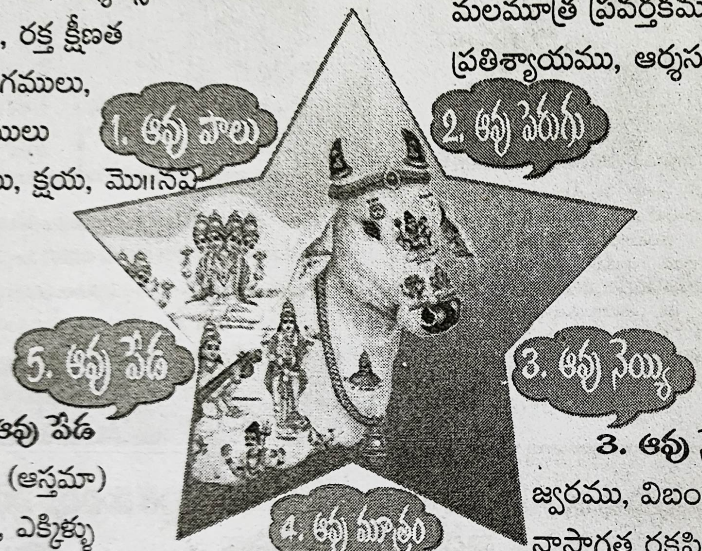


విషతుల్యమైన పాలు ,కాయకూరలు,పండ్లు,మాంసము,మరియు నూనెలు,తినుబండారాలు, పర్యావరణ కాలుష్యమువల్ల త్రాగునీరు, రసాయన పంటలు,తినటమువల్ల వాతావరణ కాలుష్యముతో పీల్చేగాలివల్ల ప్రతిమనిషి మానసిక వ్యాధులు తీవ్రభయాలు,ఆవేదన ఆందోళన,చిరాకు,నిస్పృహ సంతానము పై దుష్పరిణామాలు

పంచగవ్యములతో నివారించబడు వ్యాధులు

1. ఆవు పాలు
మానసిక వ్యాధులు, ఉన్మాదం
అపస్మారకము, విషాదము
జీర్ణజ్వరము, వాతరక్తము
మలబద్ధకము, అర్శస్సులు
మూలలు, రక్త క్షీణత
ఉదర రోగములు,
స్త్రీ రోగములు
రక్తపిత్తము, క్షయ, మొ॥నవి

2. ఆవు పెరుగు
జఠరాగ్ని, అభివృంధి
చలి జ్వరము, విషమ జ్వరము
రక్త వికారములు,
పిత్త వికారములు
బలహీనత, నిద్ర నాశనము
మలమూత్ర ప్రవర్తకము, పాండు
ప్రతిశ్యాయము, అర్శస్సులు



5. ఆవు పేడ
శ్వాస (ఆస్తమా)
దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు
నేత్ర రోగములు
ముఖ రోగములు

4. ఆవు మూత్రం
మూత్రపిండముల వ్యాధులు
కుష్టము, బొల్లి
దగ్గు, వివిధ చర్మవ్యాధులు
అర్శస్సులు
పాండు – రక్తక్షీణత
కామలా – పచ్చకామెర్లు
ముఖ రోగములు
శ్వాస – దగ్గు
కర్ణశూల

3. ఆవు నెయ్యి
జ్వరము, విబంధము
నాసాగత రక్తపిత్తము
ఆరోచకము, మందాగ్ని
మూర్ఛ, మెడనొప్పి
ఎక్కువకాలం జలుబు
నిద్రలేమి, కుష్టము
ఉన్మాదము, అపస్మారకము
నేత్ర వ్యాధులు
ఒళ్ళు నొప్పులు
కండరముల బాధ
శరీర క్రియా హీనత్వం
స్మరణ శక్తి, ధారణ శక్తి
పుండ్లు, కాలిన గాయాలు

'మధుమేహం' కోరల్లో భాగ్యనగరం

- 20 నుంచి 25 శాతం హైదరాబాదీలు వ్యాధిగ్రస్తులే
- సాలీనా రూ. ఐదు వేల కోట్ల మందుల అమ్మకం
- జోరుగా సాగుతున్న ఔషధ కంపెనీల వ్యాపారం

14న ప్రపంచ మధుమేహ వ్యాధి దినోత్సవం

పిల్లలను కబళిస్తున్న మధుమేహం

- భారత్‌లో బాలల దినోత్సవమే డయాబెటిస్ డే
- రోజుకు 200 మంది పిల్లలకు సోకుతున్న డయాబెటిస్
- 92,000 మంది బాలలకు టైప్-1 మధుమేహం



హైదరాబాద్, నవంబర్ 12:

టైప్-1 అంటే ఏమిటి?

టైప్-2 డయాబెటిస్ అంటే ఏమిటి?

టైప్-1 డయాబెటిస్ వస్తే ఏం జరుగుతుంది?

ఇది వస్తే ఏం చేయాలి?

టైప్-2 డయాబెటిస్ వస్తే ఏం చేయాలి?



వైద్యానికి డబ్బు జబ్బు

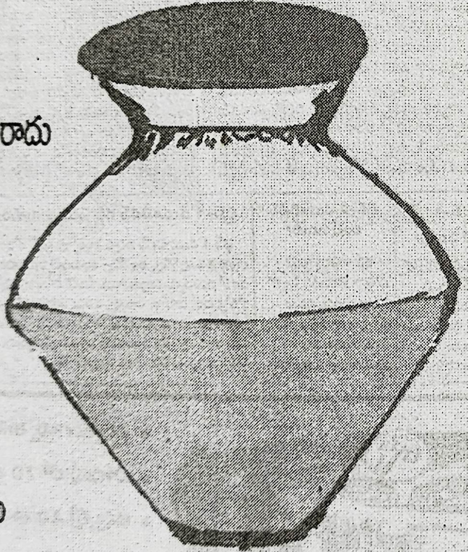
- వైద్యరంగాన్ని శాసిస్తున్న డబ్బు
- పొదుపులో 70 శాతం రోగాలకే
- అప్పుల్లో 40 శాతం చికిత్స కోసమే
- పేదరికానికి దారి తీస్తున్న ఖర్చులు
- అనారోగ్యం దెబ్బకు ఏటా 4 కోట్ల మంది దరిద్రులవుతున్నారు
- ఇది దేశ మనుగడకే ప్రమాదకరం

(హైదరాబాద్-ఆన్‌లైన్)

కలికుండ ఆరోగ్య రహస్యం
తరువాణి , వంటింట్లో కలికుండ-అన్నపూర్ణ

1. గ్లాసుబియ్యము-4 గ్లాసులు నీరుతో వండాలి. ఉడికిన తర్వాత గంజిని వార్చి చల్లపరచిన తర్వాత - గంజిలో చిటికెడు మెంతులు వేసి కలికుండలో వుంచాలి. 24గం॥ తర్వాత అన్నము వంటలో కలిపి వండాలి. మరల గంజిని వార్చి తీసుకోవాలి.

దీనివల్ల ప్రయోజనాలు -



1. గుండె జబ్బులు రావు
2. మోకాళ్ళ నొప్పులు రావు
3. షుగర్, బి.పి. మధుమేహము రాదు
4. సూక్ష్మధాతు లోపాల నివారణ
5. శరీర అలసట ఉండదు
6. కంటి చూపు తగ్గదు
7. శరీర బలిష్టము
8. వెంట్రుకలు రాలిపోవు
9. వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచును
10. శుక్రవృద్ధి, స్తన్యవృద్ధి అభివృద్ధి చెందును

ముఖ్యంగా గర్భిణి స్త్రీలు ఈ పద్ధతి పాటించుటవలన గర్భస్థ శిశువులకు ఎలాంటి రోగాలు, అంగవైకల్యము లేకుండా జన్మించెదరు. డాక్టరు అవసరం రాదు

భారతీయులారా ఆలోచించండి.
విదేశీయుల స్వార్థానికి, కుట్రలకు బలికాకండి.

☆ ఈ దేశం సంస్కృతి, సభ్యతలని, జీవన విధానాలను నాశనం చేయడం.

☆ ఈ దేశాన్ని ఆర్థికంగా నిర్వీర్యం చేసి ఎల్లప్పుడూ అప్పులలో ఉంచడం.

☆ దేశ ప్రజలు నిరంతరము రోగాలతో బాధపడుతూ విదేశీమందులపై ఆధార పడునట్లు చేయడం.

☆ మన భూమాతను పంటలు పండకుండా చేయడం – (విష-రసాయన ఎరువులు, మందులు) ఆహారం కొరకు విదేశాలపై ఆధారపడునట్లు చేయడం.

☆ మానవులలో శక్తిని నశింపచేయడం–వ్యసనాలకు బానిసలుగా మార్చుట.

☆ బానిస విద్యావిధానాలతో యువతను పెడత్రోవ పట్టించడం.

☆ యువశక్తిని నిర్వీర్యం చేయడం–దేశాన్ని అస్థిర పరచటం.

☆ భారతీయత – ఆధ్యాత్మికత లేకుండా చేసి, మనిషిని పరిపూర్ణుడిగా కాకుండా అల్పునిగా మార్చి ఉన్నత స్థితికి చేరుకోకుండా చేయటం.

☆ ఫలితం – అభివృద్ధిలో ఆటంకాలు – కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నము అగుచున్నవి.

☆ మన కుటుంబాలను, మన దేశాన్ని రక్షించుకుందాము. మన బంధువులు, స్నేహితులను ఆచరింపచేద్దాం. ప్రతి కుటుంబము గోమాత ఉత్పత్తులు వాడుదాము – పేస్టులు బదులుగా పళ్ళపొడులు (ఆయుర్వేద) వివిద రకాల చెట్ల పుల్లలు – స్నానానికి పంచగవ్వ గోమాత షాంపులు సబ్బులు వాడుదాము. పూజకు గోమాత దూపం – బత్తీలు – ఆవునేయి వాడుదాం.

☆ టి – కాఫి – పాలు – దేశీ ఆవు పాలనే వాడుదాం. టిఫిన్, భోజనాలకు – గోఆధారిత వ్యవసాయము పంటలు (రసాయన మందులులేని) ధాన్యాలనే వాడుదాం – శక్తివంతమయిన తృణధాన్యాలనే వాడాదాం. (బియ్యం తగ్గించుకొంటు తృణధాన్యాలను పెంచుట) గో ఆధారిత వ్యవసాయ (నేచురల్ ఫార్మింగ్) పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలనే వాడుదాం.

☆ ప్రతి సం॥ ఒకరోజు గోమాత సేవలో గ్రామాలలో – వనాలలో గడపండి.

☆ సామూహిక అగ్నిహోత్రము ఆచరించండి. ఒక సంవత్సరము తర్వాత మీ కుటుంబములో అద్భుతమైన మార్పులను గమనించండి.

దివ్య గోమాత ఆశ్రమము – ఆశయాలు

- విష రహిత ఆహారము కొరకు – ప్రకృతి సహజ వ్యవసాయమును ప్రచారము చేయుట – రైతులను ప్రోత్సహించుట.
- గో ఆధారిత ఎరువులు – పురుగు మందులు తయారు చేయుట, రైతులకు నేర్పించుట.
- రైతులకు తక్కువ ధరలకు ఎరువులు – మందులు అందించుట.
- సేంద్రీయ పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు లభించుటకు ప్రయత్నించుట.
- సేంద్రీయ ఎరువులు మందులు ఎక్కువ కాలము నిల్వ ఉండుటకు తగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానము రూపొందించుటకు.
- దేశీ ఆవులను ప్రోత్సహించుటకు సహకారము అందించి వాటి అభివృద్ధికి పాటుపడుట. గ్రామీణులకు 365 రోజులు ఉపాధి కల్పించుట.
- రోగ గ్రస్త – ఋణ గ్రస్త విముక్తి కోసం పాటుపడుట.
- గోవులు – గ్రామీణ పునర్ణిర్మాణము. పున:నిర్మాణము.

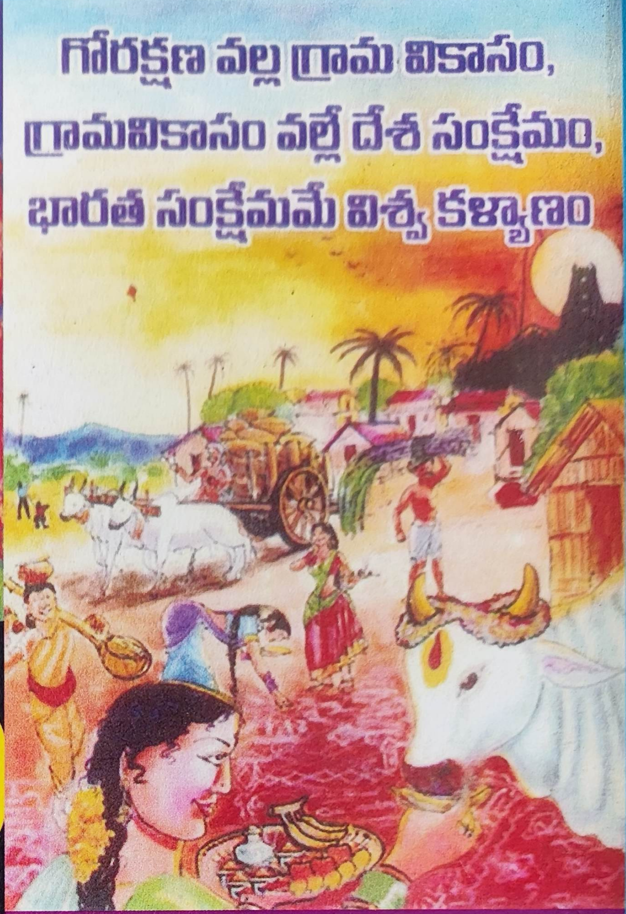
బహుజన హితాయ - బహుజన సుఖాయ

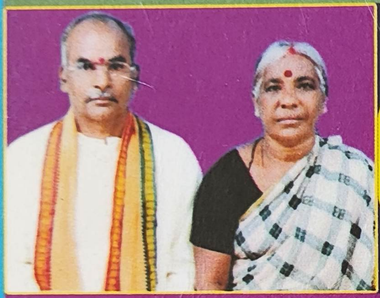
మీ అభిప్రాయాలను తెలపండి – మనసారా ఆశీర్వదించండి
ఎందరో శ్రేయోభిలాషులు – వారందరికి నా వందనాలు
చదవండి – ఆలోచించండి – చర్చించండి – ఆచరించండి

పెళ్ళి, పుట్టిన రోజు, ఇతర రిసెప్షన్‌లలో ఈ పుస్తకాలను బహుమతిగా ఇవ్వండి. ఈ పుస్తకాన్ని తక్కువ వెలకే అందించుటకు దాతల సహకారములు ఇవ్వలసిందిగా ప్రార్థన.....

– సి. సంజీవరెడ్డి







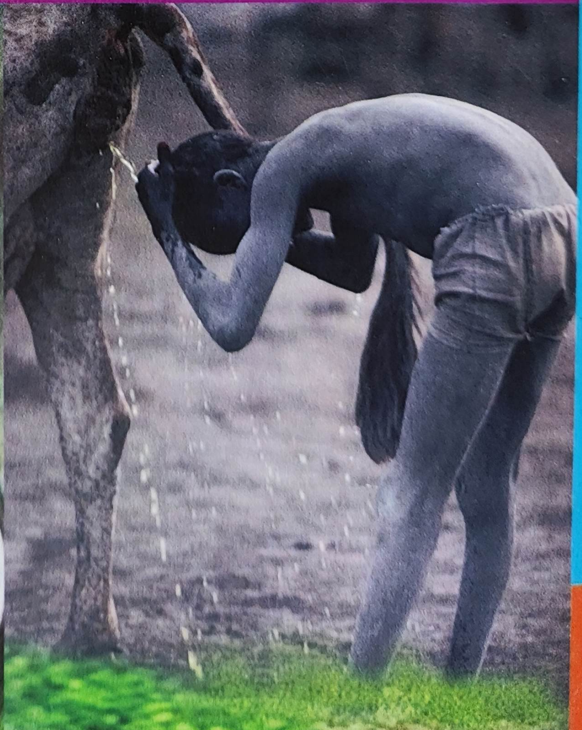
శ్రీయుతి గోవిందమ్మ
శ్రీ చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి
సెల్ : 9441144274

భూమాతకు ఆధారం గోమాత - గోమాతకు ఆధారం భూమాత

గోసంపదను పెంచుదాం - గ్రామాభివృద్ధిని సాధిద్దాం

ప్రతి ఇంటిలో గోవు - ప్రతి గ్రామంలో గోశాల





www.lakshmigroups.net / atp / 249605